

INSTITUTO UNIVERSITÁRIO MILITAR
DEPARTAMENTO DE ESTUDOS PÓS-GRADUADOS
CURSO DE PROMOÇÃO A OFICIAL SUPERIOR
2016/2017



TRABALHO DE INVESTIGAÇÃO INDIVIDUAL

HÁBITOS ALIMENTARES DOS MILITARES DA FORÇA AÉREA

**O TEXTO CORRESPONDE A TRABALHO FEITO DURANTE A
FREQUÊNCIA DO CURSO NO IUM SENDO DA RESPONSABILIDADE DO
SEU AUTOR, NÃO CONSTITUINDO ASSIM DOCTRINA OFICIAL DAS
FORÇAS ARMADAS PORTUGUESAS OU DA GUARDA NACIONAL
REPUBLICANA.**

Isadora Lopes Rua
CAP, TMEL



INSTITUTO UNIVERSITÁRIO MILITAR
DEPARTAMENTO DE ESTUDOS PÓS-GRADUADOS
HÁBITOS ALIMENTARES DOS MILITARES DA FORÇA
AÉREA

CAP, TM MEL Isadora Lopes Rua

Trabalho de Investigação Individual do CPOS-FA

Pedrouços 2017



INSTITUTO UNIVERSITÁRIO MILITAR
DEPARTAMENTO DE ESTUDOS PÓS-GRADUADOS

HÁBITOS ALIMENTARES DOS MILITARES DA FORÇA
AÉREA

CAP, TMEL Isadora Lopes Rua

Trabalho de Investigação Individual do CPOS-FA

Orientador: MAJOR/TINF

André Manuel Pinheiro Castro

Pedrouços 2017



Declaração de compromisso antiplágio

Eu, Isadora Lopes Rua, declaro por minha honra que o documento intitulado “Hábitos Alimentares dos Militares da Força Aérea” corresponde ao resultado da investigação por mim desenvolvida enquanto auditor do Curso de Promoção a Oficial Superior da Força Aérea 2016/2017 no Instituto Universitário Militar e que é um trabalho original, em que todos os contributos estão corretamente identificados em citações e nas respetivas referências bibliográficas. Tenho consciência que a utilização de elementos alheios não identificados constitui grave falta ética, moral, legal e disciplinar.

Pedrouços, 26 de junho de 2017

Isadora Lopes Rua



Agradecimentos

A elaboração do presente trabalho reúne contributos de muitas pessoas, pelo que me aprez agradecer a todos os que me auxiliaram, reconhecendo a sua pronta disponibilidade e prestimosa colaboração, que muito contribuiu para a execução deste trabalho.

Ao meu Orientador, pela disponibilidade que sempre demonstrou, pelo espírito crítico construtivo e pelo empenho colocado nas revisões do documento, o meu sincero agradecimento.

Ao Bruno pela paciência, e pela compreensão face às minhas ausências e aos meus estados de ansiedade.

E, por fim às pessoas mais importantes da minha vida, às minhas filhas Joana e Rita, que se viram privadas da minha companhia em várias ocasiões, mas que tornaram mais fácil a concretização deste objetivo com o seu sorriso constante.

A todos o meu Obrigado



Índice

Introdução	1
1. Revisão da literatura, modelo de análise e metodologia.....	4
1.1. Hábitos Alimentares	4
1.2. Fatores determinantes do comportamento alimentar	5
1.3. Metodologia	6
2. Caracterização da Oferta Alimentar	8
2.1. Alimentos/Nutrientes	8
2.2. Roda dos Alimentos.....	9
2.3. Ementas da FA.....	11
3. Apresentação e análise dos resultados do inquérito.....	13
3.1. Caracterização da amostra	13
3.2. Alimentação Saudável	15
3.2.1. Síntese conclusiva	22
3.3. Estilos de vida Saudáveis.....	22
3.3.1. Síntese Conclusiva	28
Conclusão	30
Bibliografia.....	35

Índice de Apêndices

Apêndice A — Modelo de análise.....	Apd A - 1
Apêndice B — Entrevista.....	Apd B - 1
Apêndice C — Resultados do inquérito por questionário aos militares da FA...	Apd C - 1

Índice de Figuras

Figura 1 – Alimentação dos Portugueses	6
Figura 2 – Roda dos Alimentos	10

Índice de Gráficos

Gráfico 1 – Idade	13
-------------------------	----



Gráfico 2 – Indique qual a messe/refeitório da sua unidade de colocação.....	14
Gráfico 3 – Das patologias abaixo discriminadas indique se tem alguma diagnosticada ...	14
Gráfico 4 – Indique o motivo da alteração	15
Gráfico 5 – Normalmente quantas refeições faz por dia?	16
Gráfico 6 – Qual o intervalo de tempo (em horas) que faz entre as refeições?.....	16
Gráfico 7 – Toma o pequeno almoço habitualmente?	16
Gráfico 8 – Onde toma habitualmente o pequeno almoço?.....	16
Gráfico 9 – O seu pequeno almoço é maioritariamente constituído por:	17
Gráfico 10 – Almoça habitualmente?	17
Gráfico 11 – Onde almoça habitualmente?	17
Gráfico 12 – Na refeição do almoço que tipo de prato consome com mais frequência?	17
Gráfico 13 – Janta habitualmente?	18
Gráfico 14 – Onde janta habitualmente?	18
Gráfico 15 – O jantar é maioritariamente constituído por?	18
Gráfico 16 – Tem o hábito de tomar a refeição a meio da manhã?	19
Gráfico 17 – Tem o hábito de tomar uma refeição a meio da tarde?	19
Gráfico 18 – Escolha 2 alimentos que habitualmente consome a meio da manhã?	19
Gráfico 19 – Escolha 2 alimentos que habitualmente consome a meio da tarde?.....	19
Gráfico 20 – Quantas vezes ao dia consome leite ou seus derivados?	19
Gráfico 21 – Opta por produtos lácteos com baixo teor de gordura (meio gordo ou magro)?	19
Gráfico 22 – Consome legumes cozidos e/ou saladas a acompanhar as refeições?	20
Gráfico 23 – Com que frequência consome fruta?	20
Gráfico 24 – Quantas vezes por semana consome carne?	20
Gráfico 25 – Quantas vezes por semana consome peixe?	20
Gráfico 26 – Das refeições que realiza fora do seu local de trabalho, indique dois tipos de confeção, que habitualmente fazem parte da sua alimentação?.....	21
Gráfico 27 – Aprecia refeições salgadas?.....	21
Gráfico 28 – Qual a quantidade de água que ingere por dia?.....	21
Gráfico 29 – Normalmente considera que faz uma alimentação saudável, variada e equilibrada?	23
Gráfico 30 – Considera a oferta disponível na messe/refeitório do local de trabalho adequada e suficiente para um estilo de vida saudável?	24



Gráfico 31 – Considera a alimentação que faz fora da messe/refeitório do local de trabalho adequada e suficiente para um estilo de vida saudável?	24
Gráfico 32 – Nas refeições que realiza fora de casa a opção prende-se essencialmente por	24
Gráfico 33 – Nos hábitos alimentares abaixo indicados, escolha três que considera um contributo para uma alimentação saudável	25
Gráfico 34 – Quando vai às compras preocupa-se em ler os rótulos para obter informação sobre a composição nutricional dos alimentos?	25
Gráfico 35 – Escolha dois critérios que utiliza na seleção de produtos alimentares	25
Gráfico 36 – Sabe a quantidade de calorias que deve ingerir por dia?	26
Gráfico 37 – Sabe a percentagem de hidratos de carbono, proteínas e gorduras que deve consumir por dia?	26
Gráfico 38 – Conhece o seu índice de massa corporal?	26
Gráfico 39 – Indique qual	26
Gráfico 40 – Com que frequência pratica exercício físico?	27
Gráfico 41 – Indique o número de horas de exercício físico realizado por sessão	27
Gráfico 42 – Indique como considera o seu estilo de vida em termos de atividade física ..	28

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Funções dos nutrientes e respetivas características químicas	8
Tabela 2 – Caracterização do IMC dos militares da FA (avaliados pela Direção de Saúde, 2015)	27



Resumo

Em Portugal, o excesso de peso que afeta mais de metade da população adulta, deve-se a padrões negativos de comportamento alimentar. Um padrão alimentar desequilibrado associado a um estilo de vida sedentário, tem um impacto significativo no estado nutricional e na saúde das populações, sendo uma causa crescente de morbilidade, mortalidade, custos de saúde acrescidos e declínio na produtividade e na qualidade de vida.

Neste contexto importa salientar as implicações que um padrão alimentar desequilibrado poderá ter para a Força Aérea (FA), a nível financeiro, com um incremento dos custos de saúde e a nível operacional, com o aumento da incidência do absentismo nos militares.

O presente trabalho tem por objeto de estudo os militares da FA e visa verificar em que medida os hábitos alimentares dos mesmos são saudáveis. O trabalho foi desenvolvido de acordo com a Metodologia de Investigação em Ciências Sociais, proposta por Quivy e Campenhoudt e para a recolha de dados empíricos procedeu-se à realização de uma entrevista semiestruturada e a um inquérito por questionário dirigido a todos os militares da FA.

Os resultados mostram que a maioria dos militares considera que faz uma alimentação saudável e quase todos reconhecem que esta é muito importante para um estilo de vida saudável. Contudo verifica-se a existência de excesso de peso e obesidade no seio militar, o que conduz à conclusão que é importante definir estratégias que contribuam para a mudança de atitudes e comportamentos alimentares dos militares, uma vez que a alimentação promove a saúde e previne a doença.

Palavras-chave

Alimentação saudável, Hábitos alimentares, Estilo de vida saudável



Abstract

In Portugal, overweight that affects more than half of the adult population is due to negative patterns of eating behavior. An unbalanced dietary pattern associated with a sedentary lifestyle has a significant impact on the nutritional status and health of the populations, being an increasing cause of morbidity, mortality, increased health costs, declining in productivity and in quality of life.

In this context, it is important to stress the implications that an unbalanced food standard may have on the Air Force (AF), in a financially level with an increase in health cost and in the operational level, with an increase in the incidence of absenteeism in the military.

The present study aims to study the military of the FA and aims to verify to what extent their eating habits are healthy. The work was developed according to the Methodology of Research in Social Sciences proposed by Quivy and Campenhoudt and for the collection of empirical data, a semi-structured interview was conducted and a questionnaire survey was conducted for all FA military personnel.

The results show that most of the military consider that makes a healthy diet and almost everyone recognizes that this is very important for a healthy lifestyle. However, there is overweight and obesity in the military, which leads to the conclusion that it is important to define strategies that contribute to the change of attitudes and eating behaviors of the military, since food promotes health and prevents disease.

Keywords

Healthy Eating, Eating Habits, Healthy Lifestyle



Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos

APN	Associação Portuguesa dos Nutricionistas
CAP	Capitão
CLAFA	Comando da Logística da Força Aérea
CPOS-FA	Curso de Promoção a Oficial Superior – Força Aérea
DAN	Departamento de Alimentação e Nutrição
DAT	Direção de Abastecimento e Transporte
DGS	Direção Geral de Saúde
DINST	Direção de Instrução
DP	Direção de Pessoal
DS	Direção de Saúde
EUA	Estados Unidos América
FA	Força Aérea Portuguesa
FCNAUP	Faculdade Ciências de Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto
H	Hipótese
IAN	Inquérito Alimentar Nacional
IARC	Agência Internacional para a Investigação sobre o Cancro
IESM	Instituto de Estudos Superiores Militares
IMC	Índice de Massa Corporal
IUM	Instituto Universitário Militar
MAJ	Major
OE	Objetivo Específico
OMS	Organização Mundial de Saúde
PD	Pergunta Derivada
PP	Pergunta de Partida
SPSS	<i>Statistical Package for the Social</i>
TINF	Técnico Informática
TMMEL	Técnico Manutenção Material Eletrónico
TII	Trabalho de Investigação Individual
VCT	Valor Calórico Total
WHO	<i>World Health Organization</i>



Introdução

“Na tua alimentação está o teu remédio”

Hipócrates (460-370 a.C., cit. por Ferreira, p. v)

Para além de ser uma necessidade fisiológica essencial à vida, a alimentação é também uma fonte de prazer, de socialização e de transmissão de cultura, sendo um fator de extrema importância para a saúde (Guedes, 2012, p.2).

A alimentação assume um papel determinante no estilo de vida, bem como na saúde física e mental do indivíduo, na medida em que influencia, positiva ou negativamente, os mais diversos aspetos, tais como o peso, a disposição, o humor, a propensão para doenças, a regulação do organismo e a longevidade. “Somos o que comemos” é um velho aforismo que traduz bem este facto (Nunes e Breda, 2001, p.14).

No meio castrense, revela-se crucial compreender qual o impacto que os hábitos alimentares dos militares têm na sua atividade, que poderá traduzir-se quer em termos financeiros, quer em termos operacionais. Para isso, importa identificar padrões alimentares, considerar a perceção que os militares têm sobre a sua própria alimentação e se estão conscientes dos hábitos alimentares a adotar para um estilo de vida saudável.

O objeto desta investigação são os militares da FA, mais concretamente o modo como estes percecionam os seus hábitos alimentares e se os consideram saudáveis e compatíveis com um estilo de vida saudável. Esta investigação não pretende avaliar o grau de satisfação dos militares da FA relativamente às refeições disponibilizadas pelas messes/refeitórios da sua Unidade de colocação, nem avaliar os serviços de alimentação das Unidades da FA.

No que concerne ao objetivo geral desta investigação, este visa verificar em que medida os hábitos alimentares dos militares praticados no local de trabalho diferem dos hábitos alimentares praticados fora do local de trabalho, e de que forma os mesmos contribuem para hábitos alimentares saudáveis.

Complementarmente, foram identificados três objetivos específicos:

- Analisar se a alimentação dos militares no seu local de trabalho contribui para hábitos alimentares saudáveis;
- Analisar se a alimentação dos militares fora do seu local de trabalho contribui para hábitos alimentares saudáveis;
- Perceber se os militares têm a noção dos hábitos alimentares que devem adotar para um estilo de vida saudável.



Este estudo será desenvolvido de acordo com o método hipotético-dedutivo proposto por Quivy e Campenhoudt (2005), tendo sido construída inicialmente a pergunta de partida (PP) que vai nortear a presente investigação:

Em que medida os hábitos alimentares dos militares da FA são saudáveis?

Para uma análise sistemática do problema surgiram as seguintes perguntas derivadas (PD) da PP:

PD1: De que forma a alimentação que os militares fazem no local de trabalho contribui para hábitos alimentares saudáveis?

PD2: De que forma a alimentação que os militares fazem fora do seu local de trabalho contribui para hábitos alimentares saudáveis?

PD3: Em que medida os militares da FA estão conscientes de quais os hábitos alimentares a adotar para um estilo de vida saudável?

Depois de identificadas as perguntas derivadas seguiu-se com a formulação das hipóteses (H) da investigação. Segundo Huot (2002, p.53), citado por Instituto de Estudos Superiores Militares (IESM) (2016, p.60), “(...) a hipótese de investigação é a resposta temporária, provisória que o investigador propõe perante uma interrogação formulada a partir de um problema de investigação”.

H1: A alimentação que os militares fazem no seu local de trabalho contribui para a adoção de hábitos alimentares saudáveis.

H2: A alimentação que os militares fazem fora do local de trabalho contribui para a adoção de hábitos alimentares saudáveis.

H3: Os militares estão conscientes de que os seus hábitos alimentares contribuem para um estilo de vida saudável.

A validação destas hipóteses será realizada com recurso a um inquérito por questionário dirigido a todos os militares da FA, num modelo de perguntas fechadas, uma entrevista semiestruturada à Dietista Teresa Rebelo responsável pela elaboração das ementas na FA (Apêndice B) e a uma profunda pesquisa bibliográfica em publicações de referência. A utilização da técnica de inquérito por questionário foi preponderante para analisar os hábitos alimentares com detalhe.

A estrutura do trabalho traduz o percurso efetuado, sendo que no primeiro capítulo é apresentada a revisão da literatura que orientou o conhecimento do estado da arte, a problemática das alterações dos hábitos alimentares, os fatores que condicionam os comportamentos alimentares e a metodologia utilizada. No segundo capítulo caracterizou-se a oferta alimentar nomeadamente, as características e as funções dos nutrientes no



organismo, assim como a constituição e recomendações da Roda dos Alimentos para opções mais equilibradas e saudáveis. Ainda neste capítulo consta o processo de elaboração das ementas da FA, a composição das refeições, os critérios diários utilizados, o Valor Calórico Total (VCT) e as percentagens dos nutrientes. A elaboração deste capítulo contou com a colaboração da entrevista realizada à Dietista Teresa Rebelo. Observou-se também que os militares nunca tinham sido alvo de um estudo desta natureza.

No terceiro capítulo proceder-se-á à análise dos dados empíricos que permitirá testar as hipóteses, por forma a obter resposta para a pergunta de partida que guiou esta investigação. Neste capítulo foram analisados e utilizados dados do Índice de Massa Corporal (IMC) de militares, avaliados pela Direção de Saúde (DS) em 2015. Esses dados foram fornecidos pela Direção de Pessoal (DP). Por fim, são tecidas as conclusões finais e expostos os contributos para o conhecimento, limitações e recomendações, assim como a identificação de novas investigações que complementem o presente trabalho.



1. Revisão da literatura, modelo de análise e metodologia

1.1. Hábitos Alimentares

De acordo com o relatório “Portugal – Alimentação Saudável em Números” da Direção Geral de Saúde (DGS, 2015), os hábitos alimentares inadequados são um dos fatores de risco com mais peso nos anos de vida saudável que se perdem, com um valor que ultrapassa os 19,2%.

O estilo de vida das populações, nas últimas décadas, tem sido alvo de rápidas mudanças, resultantes da urbanização, industrialização e globalização. O desenvolvimento económico e o aumento do poder de compra nos países europeus condicionaram um aumento na disponibilidade de alimentos, o que conduziu a alterações no consumo alimentar (Martins, 2009, p.1). Assiste-se não só a alterações de tipos de alimentos ingeridos como também dos locais escolhidos para realizar as refeições, dando-se preferência a *self-services*, pizzarias e casas de hambúrgueres (Moreira, 2005, p.140).

Como consequência destes novos estilos de vida, dos horários laborais, da necessidade de fazer refeições fora de casa e do pouco tempo livre, a noção de refeição tradicional realizada em família tem vindo a mudar, no que diz respeito à sua composição e confeção, bem como ao seu próprio significado (Peres, 1999, p.247). Segundo Martins (2009, p.2), em Portugal, a procura por refeições *fast-food*, ocorre por norma uma a duas vezes por semana.

É a partir dessas alterações que se começa a revelar o grave problema de Saúde com que o mundo se depara. O excesso de peso em Portugal que afeta mais de metade da população adulta, deve-se a padrões negativos de comportamento alimentar, onde se verifica enormes consumos de calorias, nomeadamente gorduras, açúcares e sal, e uma diminuição de consumos de cereais completos e de hortofrutícolas, associados a uma redução de prática física (Carmo 2008, p.13).

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) cerca de 90% dos casos de Diabetes Mellitus tipo 2, 80% dos casos de Doenças Cardiovasculares e 33% da maioria dos casos de cancros poderiam ser evitados pela adoção de estilos de vida saudáveis, nomeadamente através de alterações benéficas dos hábitos alimentares e da prática regular de exercício físico. De igual modo a DGS (2005, p.20-25) considera que simples mudanças na alimentação, como o consumo de frutas e vegetais, uma diminuição do consumo de sal e de carnes processadas, pode traduzir-se num apreciável impacto positivo na saúde da população.



1.2. Fatores determinantes do comportamento alimentar

O comportamento alimentar corresponde não só aos hábitos alimentares como também a todos os processos que envolvem a alimentação, nomeadamente a seleção, aquisição, conservação e preparação dos alimentos, bem como crenças e conhecimentos sobre nutrição (Martins, 2009, p.5).

No que respeita aos fatores que influenciam os padrões alimentares, como a cultura e/ou tradições mais marcadas numa região, Pardal (1994) citado por Alves (2014, p.13) refere que em Portugal são diversas as tradições alimentares de origem mediterrânea, onde se destaca um elevado consumo de peixe, tendo a região do Sul do país ainda marcas claras das tradições mediterrâneas.

Cruz (1997, p.23) entende a dieta mediterrânea, como a alimentação que se praticava no início da década de 60, nos países do sul da Europa, como a Grécia, a Itália, Espanha e Portugal. Devido aos estudos epidemiológicos referirem uma menor incidência de doenças crónicas e elevada esperança média de vida atribuída às populações que ingeriam alimentos da dieta mediterrânica, esta dieta assumiu nas últimas décadas um destaque especial.

A dieta mediterrânica, é fundamentalmente caracterizada pela predominância de produtos hortícolas, produtos vegetais, entre estes a fruta, frutos secos oleaginosos, cereais e leguminosas, e pelo consumo de azeite como primordial fonte de gordura. Neste padrão alimentar estão presentes o consumo moderado de peixe e laticínios. Destaca-se o consumo preferencial de carnes brancas e ovos, e um menor consumo de carne vermelha, produtos de charcutaria, açúcar e sal (DGS, 2016, p.13).

Segundo a Associação Portuguesa de Nutricionistas (APN) (2014), a dieta mediterrânea é mais do que um regime nutricional, traduzindo um estilo de vida e um padrão alimentar, razão pela qual é considerada uma dieta equilibrada, variada e com nutrientes adequados.

No entanto, os últimos resultados do Inquérito Alimentar Nacional (IAN) (2017, p.55), indicam que os portugueses adotam cada vez menos a dieta mediterrânica. Esses dados mostram que o peso das hortaliças à mesa é metade do que devia ser e são ingeridas quantidades de carnes, ovos e pescado superiores às recomendadas, como se pode observar na Figura 1.

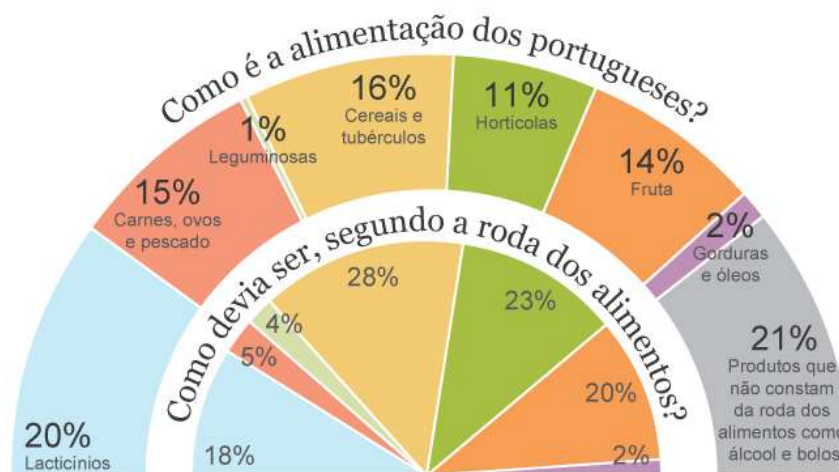


Figura 1 – Alimentação dos Portugueses

Fonte: Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física (2017)

1.3. Metodologia

Na presente investigação será utilizada uma estratégia mista, tendo em conta a obtenção de dados qualitativos (análise documental e entrevista) e quantitativos (análise documental e inquérito por questionário) (IESM, 2016, p.31).

Após identificação do problema, formularam-se as hipóteses para obter respostas provisórias, efetuando-se posteriormente o seu confronto com os dados obtidos. No que diz respeito ao desenho da pesquisa, trata-se de um estudo de caso, uma vez que se analisou de forma intensa e detalhada uma única unidade de estudo, os militares da FA.

O modelo de análise foi concebido no domínio concetual (mapa concetual) e metodológico (identificação dos instrumentos e técnicas de recolha, tratamento e interpretação dos dados) (apêndice A).

Uma fase exploratória intensiva permitiu delinear o tema no tempo, espaço e conteúdo. No que respeita à dimensão tempo, considerou-se o momento presente para se perceber como são os hábitos alimentares dos militares. No espaço considerou-se a FA e no conteúdo o tema foi restrito aos hábitos alimentares dos militares.

As leituras introdutórias foram realizadas na maioria em publicações de referência, nomeadamente trabalhos de investigação, relatórios produzidos pela OMS e pela DGS, artigos científicos publicados pela Associação Portuguesa dos Nutricionistas e pelo Instituto Ricardo Jorge que versam sobre a temática desta investigação.

No final da fase exploratória foi possível identificar os conceitos, as dimensões e os indicadores. Os conceitos que sustentaram este trabalho foram os seguintes:



Alimentação Saudável

Segundo a APN, uma alimentação saudável é uma forma de comer equilibradamente de modo a que os adultos mantenham o peso ideal e as crianças se desenvolvam bem fisicamente e intelectualmente.

Uma alimentação saudável é determinante para um bom desenvolvimento físico e intelectual, para além de promover a saúde e o bem-estar geral. Um padrão alimentar saudável deve ser equilibrado, completo, variado e agradável ao gosto e à vista de cada um (DGS, 2005, p.4).

Estilo de Vida Saudável

O conceito de estilo de vida surge aliado à ideia de qualidade de vida dos indivíduos e pode ser definido como “o conjunto de hábitos e comportamentos de resposta às situações do dia-a-dia, apreendidos através do processo de socialização e constantemente reinterpretados e testados ao longo do ciclo de vida em diferentes situações sociais” (Ministério da Saúde, 2004, p. 1493).

Segundo a OMS, a definição de vida saudável inclui os passos, ações e estratégias que se adota para conseguir uma ótima saúde. Ter um estilo de vida saudável significa assumir a responsabilidade pelas decisões e ter conhecimento suficiente para fazer as escolhas certas hoje e no futuro.

No que respeita aos instrumentos metodológicos, as técnicas de recolha de dados adotadas foram a análise documental assente em fontes credíveis, uma entrevista realizada à dietista responsável pela elaboração das ementas da FA, e um inquérito por questionário a todos os militares da FA.

A elaboração do questionário bem como a produção do guião de entrevista são baseados nos indicadores e na sua relação com os conceitos estabelecidos no mapa concetual (Apêndice A).

Os dados relativos à problemática do estudo foram agrupados, analisados e apresentados na fase analítica, seguida da fase conclusiva que incidiu sobre a avaliação e discussão dos resultados.



2. Caracterização da Oferta Alimentar

2.1. Alimentos/Nutrientes

A alimentação para além de ser um comportamento inato, básico e fundamental para garantir o funcionamento do metabolismo do organismo e a sobrevivência do ser humano, é também um dos elementos do estilo de vida que mais influencia o estado de saúde das pessoas (Dias, 2002, p.46). É certo que uma alimentação saudável, só por si, não dá garantias de boa saúde, mas constitui um contributo elementar para prolongar a vida, evitar doenças e o sofrimento que as acompanha (Loureiro, 1999, citado por Augusto, 2011, p.38).

Segundo Santos e Precioso (2012), citado por Alves (2014, p.7) a alimentação é compreendida como um processo biológico e cultural que se traduz na escolha, preparação e consumo de um ou mais alimentos. É através da alimentação que os indivíduos garantem o equilíbrio interno do organismo, a sobrevivência e a reprodução, sendo condição relevante para uma vida saudável ingerir alimentos diversos e em quantidades adequadas. Os nutrientes são as substâncias que existem nos alimentos e que tem de ser fornecidas diariamente ao organismo para que o mesmo possa crescer, reparar e substituir as células e tecidos, obter energia bem como as substâncias essenciais ao seu funcionamento.

No organismo humano os nutrientes desempenham três funções: a plástica, a energética e a reguladora, e podem organizar-se em função das suas características químicas, como se pode observar na Tabela n.º 1.

Tabela 1 – Funções dos nutrientes e respetivas características químicas

Função		Características Químicas
Função Plástica	Construção de novas células essenciais para o crescimento, manutenção e reparação dos órgãos	Proteínas Lípidos Sais Minerais Água
Função Energética	Fornece energia ao organismo para manter constante a temperatura corporal e permitir o trabalho muscular.	Hidratos de Carbono Lípidos
Função Reguladora	Facilita grande parte das reações bioquímicas no organismo.	Vitaminas Sais Minerais Fibras

Fonte: adaptado de (Alves, 2014)

Para a determinação de um plano diário saudável há que conhecer a qualidade e a quantidade dos alimentos a consumir. As necessidades alimentares do organismo (nutrientes



necessários) são determinadas tendo em conta a faixa etária, a atividade física e intelectual, o sexo e o meio ambiente onde vive (Alves, 2014, p.8).

É do equilíbrio dos nutrientes que depende a vitalidade, a energia e o peso ideal. Ao contrário das vitaminas e sais minerais que são necessários em menores quantidades, as proteínas, os lípidos e glícidos devem ser consumidos em grandes quantidades (APN, 2014). Para Santos e Precioso (2012) citado por Alves (2014, p.9), conhecer a composição e a função dos nutrientes é importante para fazer uma escolha adequada dos alimentos. Satisfazer as necessidades energéticas do organismo juntamente com o fornecimento de uma vasta diversidade de substâncias é fundamental para uma boa saúde.

Importa referir que na escolha de uma dieta equilibrada os gostos do indivíduo devem ser considerados, para que a alimentação proporcione momentos agradáveis, devendo ainda ser relacionada com a cultura e os hábitos alimentares de cada pessoa. Uma dieta equilibrada planeada em função da manutenção, promoção da saúde e controle de peso permite não só eliminar as necessidades como permite ser desfrutada ao ser consumida (*WHO*, 1998).

2.2. Roda dos Alimentos

Em 1977, no nosso país, com a campanha de educação alimentar “Saber Comer é Saber Viver”, foi criada a Roda dos Alimentos (Luís, 2013, p.16). Porém, a evolução dos conhecimentos científicos tornou necessária a sua reorganização e a Faculdade de Ciências de Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto (FCNAUP) produziu no final de 2003, uma nova Roda dos Alimentos para colmatar algumas falhas da anterior que já possuía mais de duas décadas.

A nova Roda está organizada em sete grupos de alimentos, mais dois que a anterior, com diferentes dimensões, que correspondem às porções que cada indivíduo deve ter na sua alimentação diária, como se pode observar na Figura 2.



Figura 2 – Roda dos Alimentos

Fonte: (FCNAUP, 2003)

A água está no centro da Roda dos Alimentos pela sua importância e pelo fato de estar presente na constituição de todos os alimentos, pelo que deve ser consumida com frequência. Segundo Luís (2013, p.17) o seu consumo é fundamental para promover uma alimentação saudável.

De acordo com a APN (2011), a Roda dos Alimentos é utilizada como guia alimentar para uma alimentação saudável, onde estão integrados diversos princípios da dieta mediterrânica, não só ao nível das recomendações alimentares como das porções a consumir. Fornece de forma simples e concisa orientações para uma Alimentação Saudável que deve ser:

Completa - comer diariamente alimentos de cada grupo e beber água.

Equilibrada - ingerir maior quantidade de alimentos correspondentes aos grupos de maior dimensão e menor quantidade dos que se encontram nos grupos de menor dimensão.

Variada - ingerir alimentos diferentes dentro de cada grupo, variando diariamente, semanalmente e nas diferentes épocas do ano.



2.3. Ementas da FA

Fazer uma alimentação saudável deve ser uma premissa de todos os militares pela diferenciação desta profissão face a outros contextos profissionais.

A Portaria n.º 426/78 de 29 de julho, que procura melhorar e rever as regras de fornecimento de refeições aos funcionários e agentes da Administração Pública, determina que o fornecimento das refeições deve atender a um total diário de 2700/2800 calorias. De acordo com a Dietista Teresa Rebelo (2017), foi com base na referida Portaria que o VCT e o valor percentual dos nutrientes utilizados na elaboração das ementas da FA foram calculados e ajustados tendo em conta a especificidade da atividade militar. Neste seguimento, as ementas da FA apresentam um VCT de 3200 Kcal/dia, com um valor percentual dos nutrientes energéticos: Hidratos de Carbono - 55%, Gordura - 30% e Proteína - 15%.

Segundo a DGS (2005, p.7), os valores de energia médios indicados para adultos saudáveis variam normalmente entre as 1800 e as 2500 Kcal, dependendo do estilo de vida de cada pessoa. Para as mulheres o valor médio diário varia geralmente entre as 1500 e as 1800 Kcal e nos homens estes valores podem variar entre as 2000 e as 2500 Kcal. Sendo as recomendações nutricionais atuais as seguintes: Hidratos de Carbono - 55% a 75%, Gordura - 15% a 30% e Proteína - 10% a 15% (DGS, 2005, p.12).

Com base nestes dados observa-se que apesar do valor percentual dos nutrientes utilizados para a elaboração das ementas da FA estar dentro dos parâmetros recomendados, o mesmo não se verifica com o VCT, que apresenta um valor muito acima do recomendado. Segundo Ferreira (1994), citado por Chaves (2009, p.26), valores entre as 3000 e 3500 Kcal/dia, são os recomendados para desportistas. Para a realidade atual, e tendo em conta o estilo de vida da maioria dos militares, o valor de 3200 Kcal/dia encontra-se desajustado, e poderá eventualmente contribuir para o excesso de peso nos militares.

Na sequência da análise das ementas da FA, na composição das refeições, segundo Rebelo (2017), verifica-se o seguinte:

Refeição normal:

- Sopa – deve ser confeccionada à base de vegetais e o tempero feito com uma gordura vegetal adequada.
- Prato – carne ou peixe, completando com ovo se a ementa o justificar. A refeição pode ser fornecida com mais de uma variedade de carne ou peixe, embora sujeito ao mesmo tipo de confeção. Como acompanhamento poderão



ser utilizados os considerados básicos e tradicionais da alimentação do povo português, nomeadamente arroz, batata, massas, legumes cozidos e vegetais cozidos ou crus, adequados à ementa.

- Pão – é fornecida uma unidade com cerca de 100g.
- Sobremesa – fruta fresca com um peso mínimo de 200g. Excecionalmente poderá ser fornecida uma sobremesa de doce.

Dieta:

- Sopa tipo ligeiro – sempre que adequado, poderá ser fornecida a sopa utilizada para a refeição normal, sob a forma de puré ou creme, desde que obedeça ao requisito de ser elaborada à base de batata, adicionada com outros ingredientes, tais como vegetais de folhas verdes, cenoura, nabo, cebola, abóbora ou feijão verde.
- Prato – poderá ser confeccionado com os mesmos alimentos que são utilizados na refeição normal, embora estes sejam cozidos ou grelhados. Os acompanhamentos são os adequados ao tipo de dieta.
- Pão – uma unidade de 100g como na refeição normal.
- Fruta – fruta fresca, como na refeição normal, cozida ou em compota.

Em todas as refeições são disponibilizados produtos hortícolas ou salada.

Segundo Rebelo (2017), na elaboração das ementas da FA a composição da refeição deve ser quantitativamente e qualitativamente equilibrada obedecendo aos seguintes critérios:

- Sequência do género principal do prato, nomeadamente almoço (carne), jantar (peixe). No dia seguinte, almoço (peixe), jantar (carne), e assim sucessivamente.
- Confeções que não podem ser repetidas no mesmo dia, almoço (frito), jantar (cozido), sendo que no dia seguinte almoço (estufado) jantar (grelhado) e assim sucessivamente.
- O acompanhamento também não deve repetir-se no mesmo dia, almoço (arroz), jantar (batata), dia seguinte, almoço (massa) jantar (batata ou arroz ou outro acompanhamento como por exemplo açorda ou puré).
- Se porventura repetir o acompanhamento deve ter sempre em atenção o tipo de confeção que se espera que seja diferente (por exemplo cozido-frito-assado).



3. Apresentação e análise dos resultados do inquérito

A análise de dados sobre a qual versará este capítulo tem como base as respostas decorrentes da aplicação do inquérito por questionário (Apêndice C) a todos os militares da FA no período compreendido entre a primeira quinzena de fevereiro e abril de 2017. O questionário aplicado é o resultado de uma adaptação de vários questionários validados aplicados em trabalhos de investigação, e aperfeiçoado pelo feedback recebido de um pré-teste efetuado a 68 militares.

Os dados aqui expostos serão sempre que necessário, confrontados com as conclusões encontradas neste estudo e complementados com o contributo da entrevista realizada à Dietista Teresa Rebelo (Apêndice B), e com o resultado da análise dos dados do IMC dos militares avaliados pela DS.

3.1. Caracterização da amostra

A amostra é constituída por 607 militares, sendo 470 (77%) do sexo masculino e 137 (23%) do sexo feminino. A faixa etária entre os 20 e 29 anos corresponde a 19%, a faixa entre os 30 e 39 anos corresponde a 37%, a faixa entre os 40 e 49 anos corresponde 23% e a faixa com idades superiores a 50 corresponde a 21% da amostra (gráfico 1).

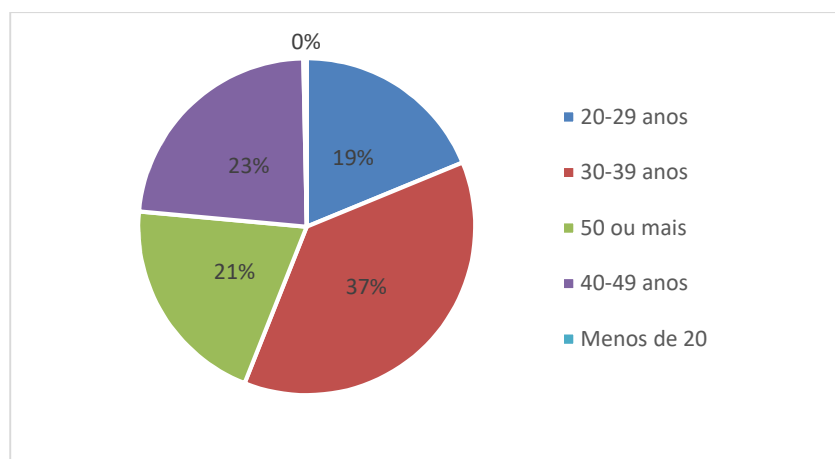


Gráfico 1 – Idade



Como é possível observar no gráfico 2, os militares que responderam ao inquérito estão colocados nas diversas Unidades da FA.

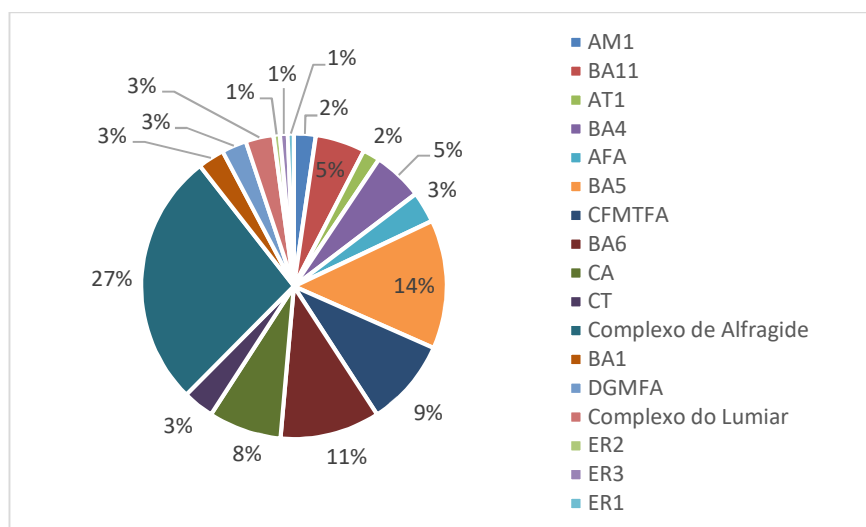


Gráfico 2 – Indique qual a messe/refeitório da sua unidade de colocação.

Relativamente a patologias diagnosticadas, como mostra o gráfico 3, 60% refere não ter nenhuma patologia diagnosticada, sendo que 20% refere ter colesterol e 8% indica ter obesidade/excesso de peso. Importa referir que níveis elevados de colesterol aumentam o risco de desenvolver doenças cardiovasculares (DGS, 2005).

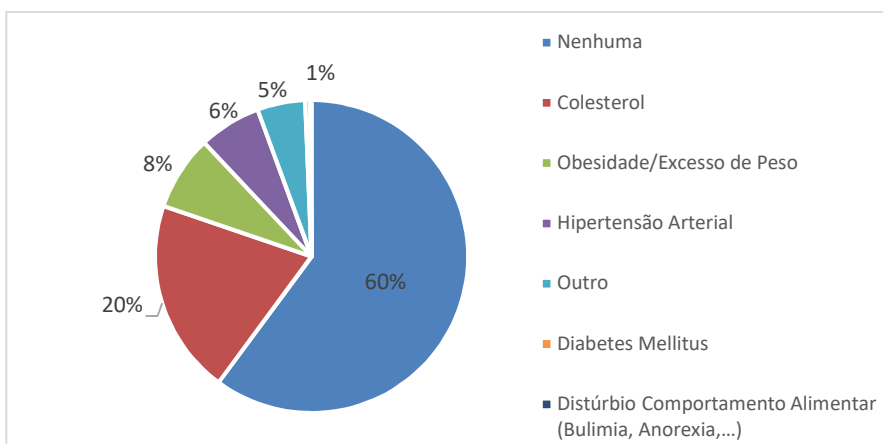


Gráfico 3 – Das patologias abaixo discriminadas indique se tem alguma diagnosticada

Quando questionados se a sua alimentação sofreu alterações recentes, dos 23% que refere que sofreu, 30% justifica que passou a praticar exercício físico e a ter mais cuidado com a alimentação, 26% passou a consumir produtos mais saudáveis e 21% indica questões de dieta ou de saúde (gráfico 4). Estes dados são indicadores de alterações de comportamento alimentar para opções mais equilibradas e saudáveis.

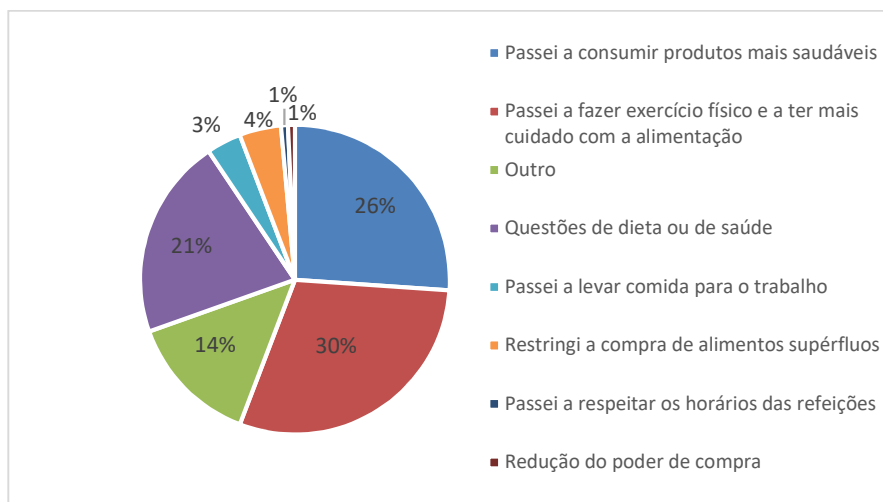


Gráfico 4 – Indique o motivo da alteração

3.2. Alimentação Saudável

Uma alimentação diária saudável, de acordo com a DGS (2005, p.21) deve incluir um pequeno-almoço completo e saudável, onde deve ser dada preferência ao consumo de leite ou seus derivados com baixo teor de gordura (meio-gordo ou magro).

Segundo Moreira (1999), o lanche a meio da manhã deve ser leve, de fácil digestão e variado. Deve incluir fruta, pão e um produto lácteo (queijo ou equivalente). O almoço deve ser à mesa em ambiente calmo, e pode ser constituído por massa, arroz, carne ou peixe, verduras cruas ou em sopa, pão e fruta. O lanche da tarde pode ser a altura ideal para variar de alimentos que ainda não tenham sido ingeridos até esta altura do dia. Pode incluir pão, fiambre ou alimento semelhante, tomate, qualquer produto lácteo ou fruta de acordo com as necessidades de cada um.

No que respeita a quantidades, o jantar deverá ser semelhante ao almoço. Deve ser dada preferência ao peixe e carnes magras (ex.: aves e coelho), em detrimento de carnes de mamíferos ou outras com maior quantidade de gordura. Evitar estar mais de 3 horas sem comer, e beber cerca de um litro e meio a dois litros de água por dia. Os alimentos devem ser distribuídos por várias refeições, numa média de cinco a seis, três principais e as restantes pequenos lanches (Rebelo, 2017, DGS, 2005, p.23). Deve-se evitar fritar os alimentos, e optar por processos que requerem menor quantidade de gordura (ex.: cozer, grelhar ou estufar) (DGS, 2005, p.23).

Face aos dados recolhidos através do inquérito, verifica-se que a maioria dos militares (66%) realiza entre 3 a 4 refeições diárias, 21% realiza 5 refeições e apenas 8% realiza 6



refeições (gráfico 5). O que significa que apenas 49% dos inquiridos respeita o intervalo de tempo entre as refeições sugerido pela DGS (3 em 3 horas), como se observa no gráfico 6.

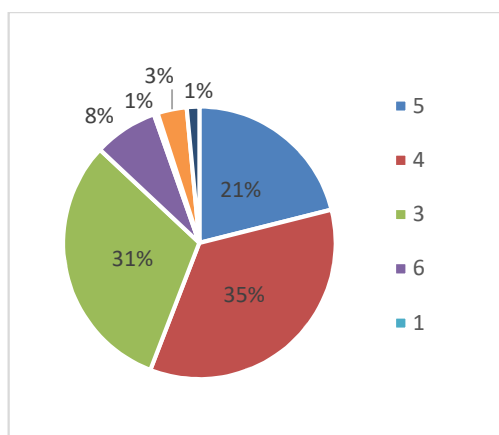


Gráfico 5 – Normalmente quantas refeições faz por dia?

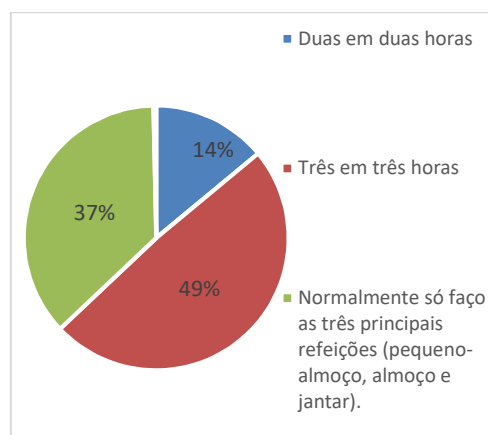


Gráfico 6 – Qual o intervalo de tempo (em horas) que faz entre as refeições?

Nos gráficos 7 e 8, observa-se que 93% dos militares toma o pequeno-almoço habitualmente, sendo que esta refeição é realizada maioritariamente em casa, seguido da messe/refeitório do local de trabalho (16%). O pequeno-almoço dos militares é maioritariamente composto por Leite/chá/sumos naturais acompanhados de pão com queijo/fiambre/mista, como mostra o gráfico 9.

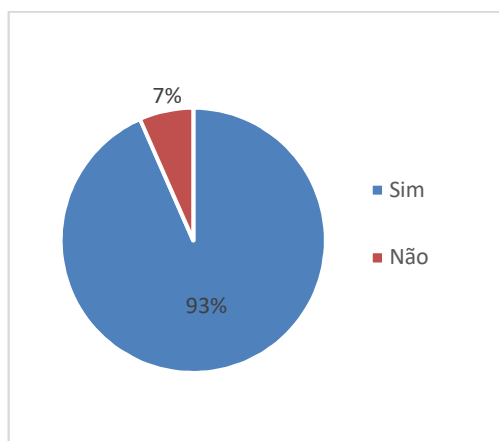


Gráfico 7 – Toma o pequeno almoço habitualmente?

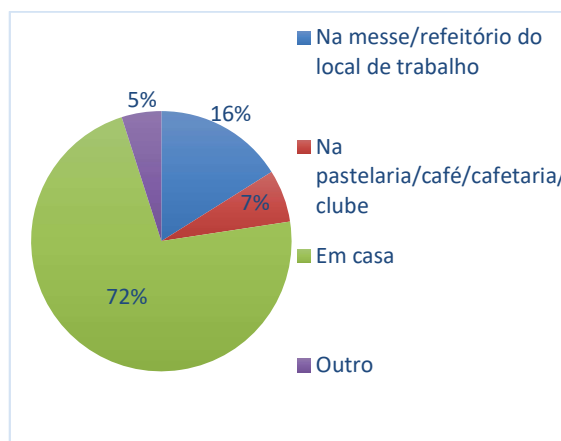


Gráfico 8 – Onde toma habitualmente o pequeno almoço?

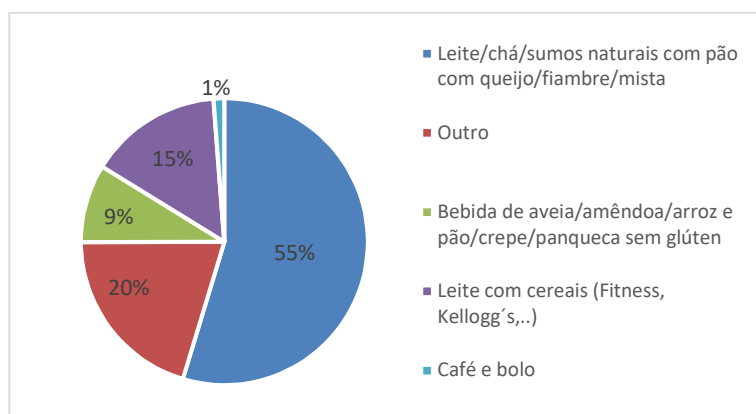


Gráfico 9 – O seu pequeno almoço é maioritariamente constituído por:

Em relação à refeição do almoço a totalidade dos militares inquiridos refere almoçar diariamente (gráfico 10), sendo que 96% almoça na messe/refeitório do local de trabalho (gráfico 11).



Gráfico 10 – Almoça habitualmente?

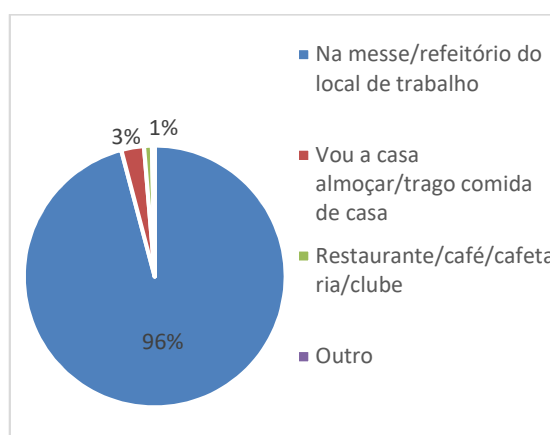


Gráfico 11 – Onde almoça habitualmente?

Na refeição do almoço o prato que consomem com mais frequência é o prato de carne (61%), seguido do prato da dieta. Apenas 8% consome frequentemente o prato de peixe (gráfico 12).

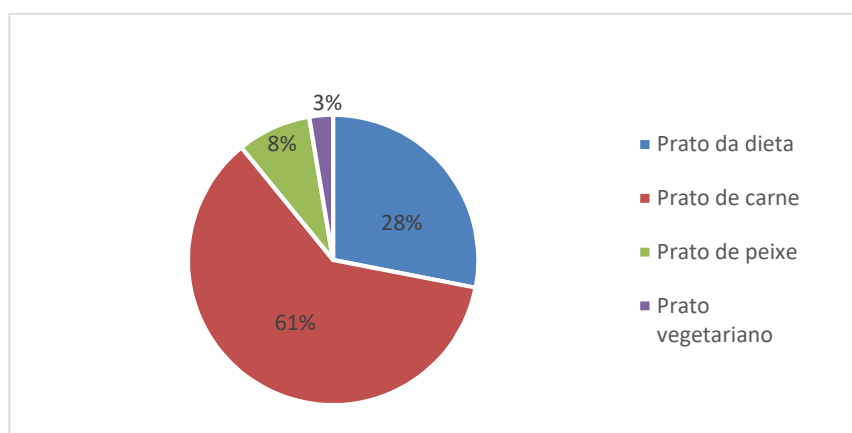


Gráfico 12 – Na refeição do almoço que tipo de prato consome com mais frequência?



À semelhança do almoço, também a maioria dos militares (98%) refere jantar habitualmente (gráfico 13). Verifica-se que 86% dos inquiridos janta em casa (gráfico 14). Este fato torna-se particularmente importante tendo em conta a relevância dada à refeição em família, associada, como Moreira (1999) refere, a padrões alimentares mais saudáveis. Relativamente à constituição do jantar, 73% indica que consome sopa, prato e fruta e 21% consome refeições ligeiras. Apenas 1% assinala consumir alimentos pré-confeccionados (gráfico 15).

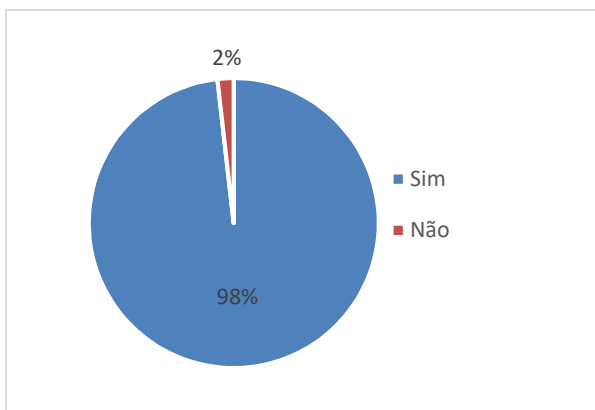


Gráfico 13 – Janta habitualmente?

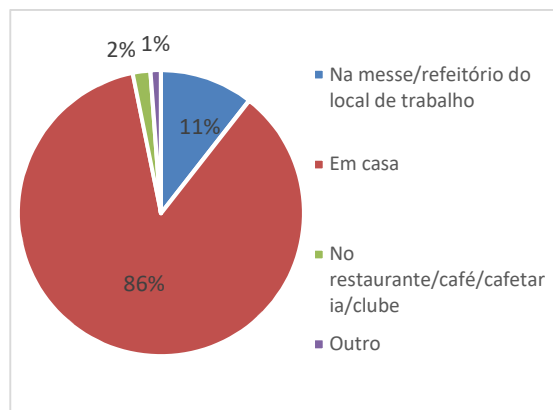


Gráfico 14 – Onde janta habitualmente?

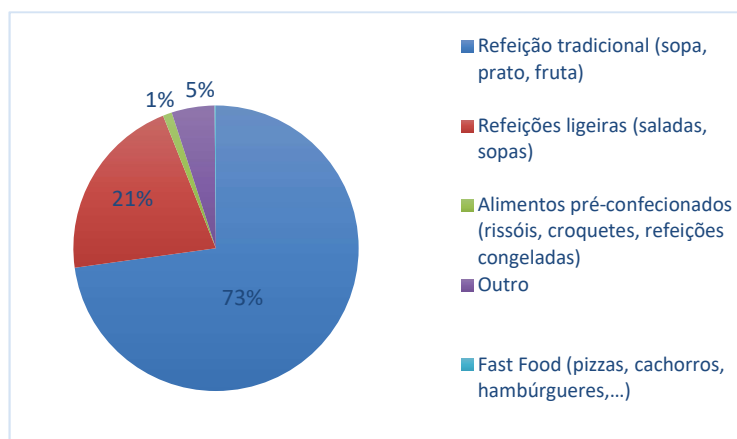


Gráfico 15 – O jantar é maioritariamente constituído por?

No que diz respeito aos lanches, como se verifica nos gráficos 16 e 17, 44 % tem o hábito de tomar a refeição a meio da manhã e 63% o hábito de tomar a refeição a meio da tarde. Nestas duas refeições verifica-se que os alimentos mais consumidos são a fruta, o pão, leite/iogurtes e bolos/bolachas (gráficos 18 e 19).

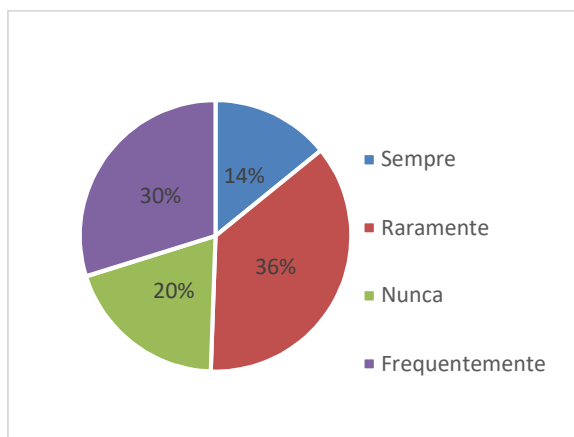


Gráfico 16 – Tem o hábito de tomar a refeição a meio da manhã?

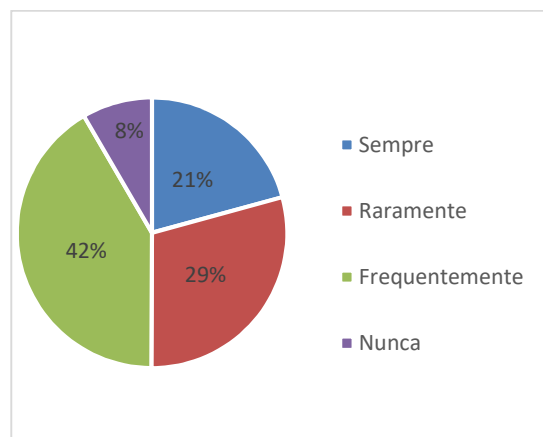


Gráfico 17 – Tem o hábito de tomar uma refeição a meio da tarde?

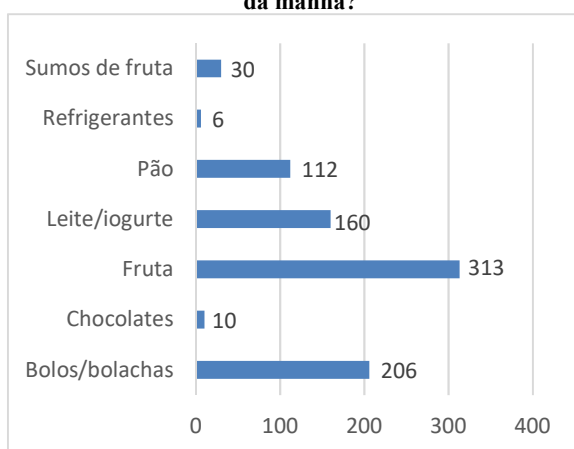


Gráfico 18 – Escolha 2 alimentos que habitualmente consome a meio da manhã?

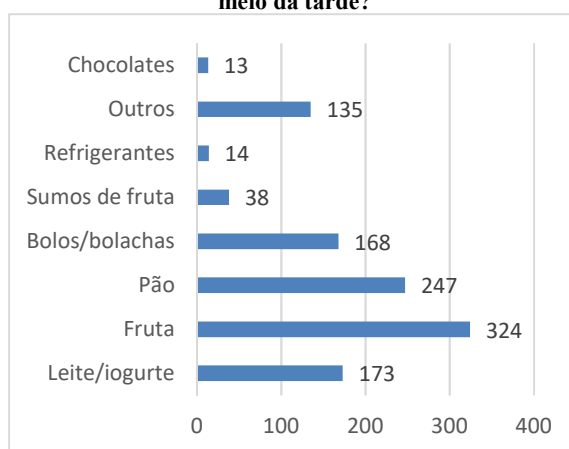


Gráfico 19 – Escolha 2 alimentos que habitualmente consome a meio da tarde?

Quanto ao consumo de leite ou seus derivados 82% dos inquiridos refere um consumo de uma a duas vezes ao dia, sendo que a maioria (53%) opta por produtos de baixo teor de gordura (gráficos 20 e 21).

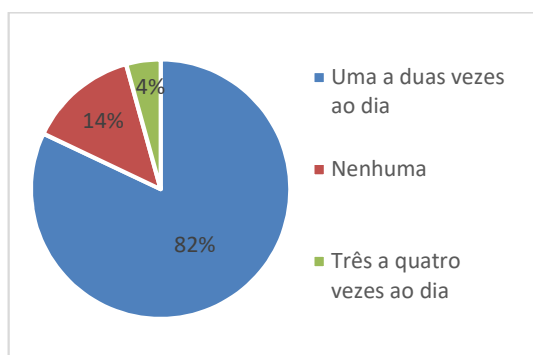


Gráfico 20 – Quantas vezes ao dia consome leite ou seus derivados?

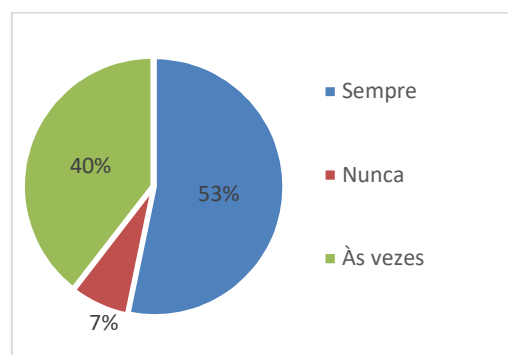


Gráfico 21 – Opta por produtos lácteos com baixo teor de gordura (meio gordo ou magro)?

No que concerne ao consumo de legumes cozidos e/ou saladas a maioria refere ter o hábito de utilizar esses alimentos como acompanhamento nas refeições (gráfico 22). A fruta



apresenta um consumo diário de 65% (gráfico 23). Estes dados estão em conformidade com os resultados obtidos no IAN (2017), que refere este grupo de alimentos como o grupo consumido em maior quantidade diária. Importa referir que apesar dos dados indicarem consumos elevados destes alimentos, não é possível aferir se os militares cumprem a recomendação da OMS de consumir mais de 40 g/dia de fruta e produtos hortícolas (equivalente a 5 ou mais porções diárias), uma vez que o questionário aplicado não permite avaliar esses dados.

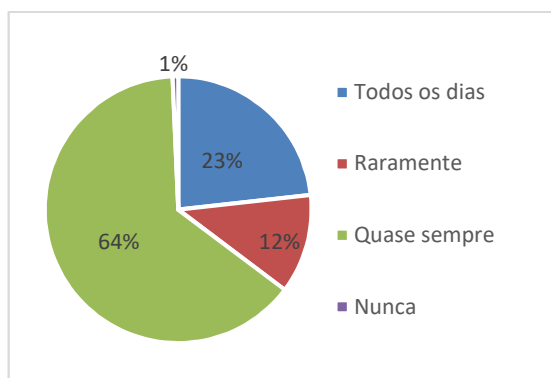


Gráfico 22 – Consome legumes cozidos e/ou saladas a acompanhar as refeições?

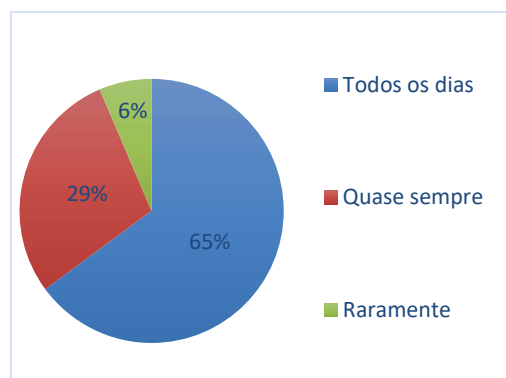


Gráfico 23 – Com que frequência consome fruta?

Quando questionado o número de vezes por semana que consomem carne (gráfico 24), a frequência de consumo de quatro a seis vezes é a mais referida pelos inquiridos (59%). Estes dados não permitem aferir se existe um maior consumo de carnes vermelhas ou se é dada preferência às carnes brancas. No que diz respeito à ingestão de peixe (gráfico 25), observa-se que 50% consome apenas uma a três vezes por semana, o que não constitui uma opção diária. Estes dados são semelhantes aos resultados obtidos no IAN (2017), onde também as carnes são consumidas em maior quantidade do que o peixe.

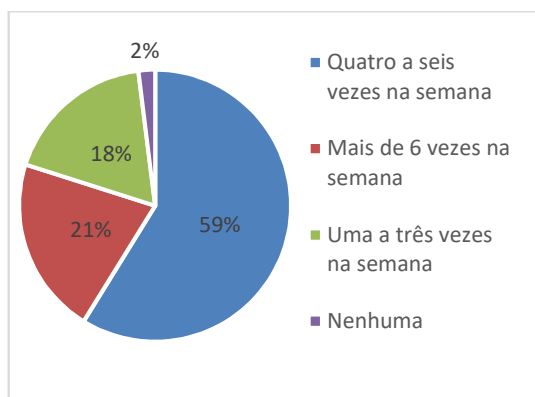


Gráfico 24 – Quantas vezes por semana consome carne?

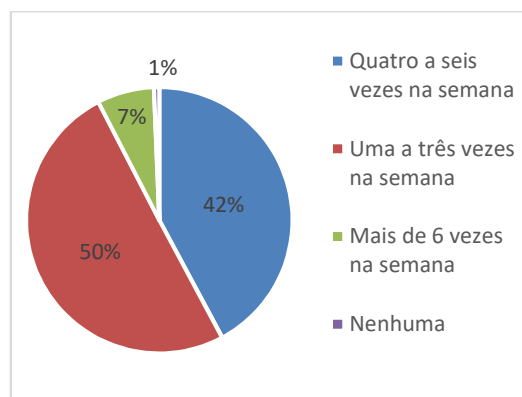


Gráfico 25 – Quantas vezes por semana consome peixe?



De acordo com um estudo divulgado pela Agência Internacional para a Investigação sobre o Cancro (IARC) da OMS, a carne vermelha é considerada como “provavelmente” cancerígena. Pedro Graça, Diretor do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da DGS, reagiu a este estudo reforçando que o consumo de carne vermelhas e carnes processadas, poderá ser inserido no âmbito de um padrão alimentar saudável, desde que o mesmo seja variado, equilibrado e completo.

Na forma da confeção dos alimentos, os militares inquiridos dão preferência aos alimentos grelhados e cozidos, como se pode observar no gráfico 26 e a maioria refere não apreciar refeições salgadas (gráfico 27). Esses dados estão em conformidade com as afirmações de Rebelo (2017).

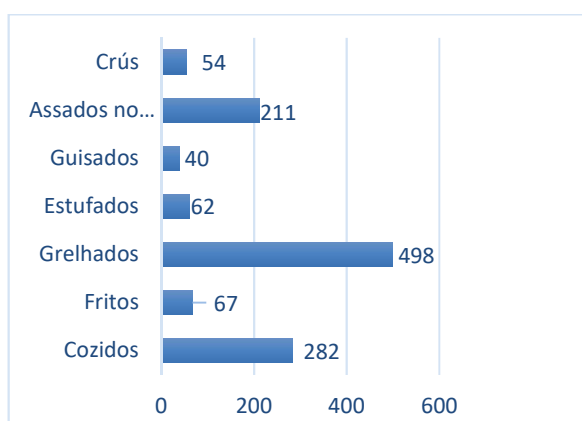


Gráfico 26 – Das refeições que realiza fora do seu local de trabalho, indique dois tipos de confeção, que habitualmente fazem parte da sua alimentação?

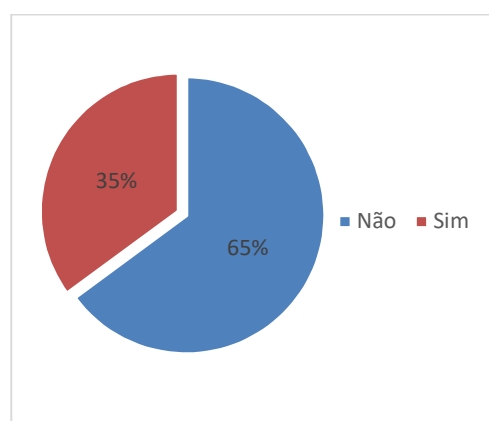


Gráfico 27 – Aprecia refeições salgadas?

No que respeita à quantidade de água ingerida por dia, observa-se que a maioria dos militares inquiridos ingere um ou menos de um litro (gráfico 28). Apenas 37% segue as recomendações da DGS, que aconselha um consumo de litro e meio a dois litros por dia.

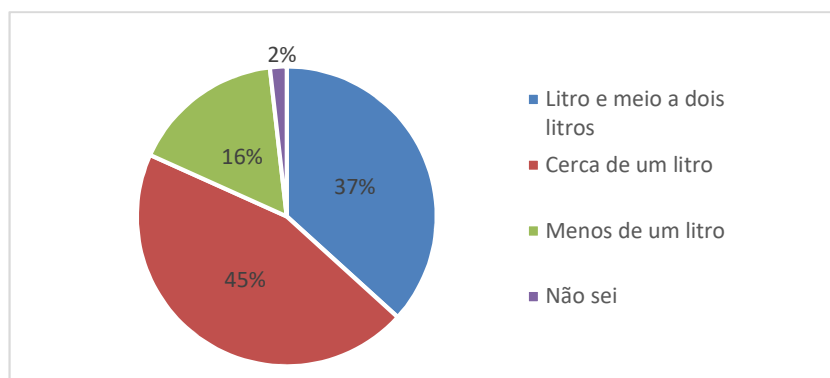


Gráfico 28 – Qual a quantidade de água que ingere por dia?



3.2.1. Síntese conclusiva

Com os dados recolhidos e analisados pode concluir-se que a maioria dos militares que responderam ao questionário almoça habitualmente na messe/refeitório do local de trabalho. A composição da refeição fornecida no local de trabalho é elaborada de acordo com as recomendações da Roda dos Alimentos e obedece a requisitos técnicos diários, no entanto, o VCT diário apresenta um valor muito acima do valor recomendado pela DGS o que permite validar parcialmente a H1 – A alimentação que os militares fazem no seu local de trabalho contribui para a adoção de hábitos alimentares saudáveis, permitindo responder à PD1 – De que forma a alimentação que os militares fazem no local de trabalho contribui para hábitos alimentares saudáveis?

A maioria dos militares inquiridos toma o pequeno-almoço e faz a refeição do jantar diariamente e em casa. Das refeições intercalares, a mais frequente é o lanche da tarde, sendo maioritariamente constituído por fruta. Verifica-se um consumo frequente de legumes cozidos e/ou saladas e uma preocupação em consumir produtos lácteos com baixo teor de gordura. Relativamente à confeção dos alimentos os militares optam por processos que requerem menor quantidade de gordura (grelhados, cozidos). O consumo de carne é claramente superior ao consumo de peixe.

Quanto à distribuição dos alimentos por várias refeições, poucos são os militares que seguem essa recomendação. O que significa que estão mais de três horas seguidas sem comer. No que diz respeito à quantidade diária de água ingerida a maioria dos militares inquiridos não segue as recomendações da DGS. Desta forma consegue-se validar parcialmente a H2 - A alimentação que os militares fazem fora do seu local de trabalho contribui para a adoção de hábitos alimentares saudáveis, permitindo responder à PD2 – De que forma a alimentação que os militares fazem fora do seu local de trabalho contribui para hábitos alimentares saudáveis?

3.3. Estilos de vida Saudáveis

A escolha do estilo de vida pode ter um efeito significativo na saúde individual. Um estilo de vida pouco saudável acompanhado de uma alimentação inapropriada, rica em gorduras saturadas, consumo excessivo de bebidas alcoólicas, sal, açúcar e sedentarismo são fatores de risco para grande parte das patologias (Dias, 2012, p.95-96).

Para Matos (1998), citado por Silva (2011, p.35) não existe um estilo de vida “ótimo” indicado para todas as pessoas, existem sim vários estilos de vida saudáveis, o que está relacionado com as características individuais de cada indivíduo e com o grupo onde está



inserido. Para se ter um estilo de vida saudável, tal como a própria expressão implica, deve-se viver em consonância com atos em prol da saúde. Mente sã em corpo são, é a palavra de ordem (Silva, 2011, p.35-36).

Twisk (2001) citado por Luz (2015, p.7) refere a prática de atividade física como uma componente fundamental de um estilo de vida saudável. A prática de atividade física sendo um comportamento inerente à natureza humana está associada ao movimento, o qual sempre fez parte do quotidiano do ser humano, influenciando a sua qualidade de vida e saúde.

Segundo Dias (2009, p.121) os hábitos de atividade física influenciam e são determinados por comportamentos próprios de um estilo de vida saudável. No ser humano os comportamentos de risco (má alimentação, ingestão de álcool, tabagismo e o sedentarismo) ou os hábitos saudáveis (alimentação saudável, o não consumo de álcool e atividade física) tendem a agrupar-se entre si. A atividade física tem efeitos sobre o estado de saúde de quem pratica e contribui para a prevenção de várias doenças, permitindo ainda o controlo do peso corporal e a redução da obesidade (Oliveira, 2009, p.69).

A autoavaliação tanto da alimentação como do estilo de vida saudável tendo como referência a saúde, constitui um importante indicador das perceções que os indivíduos têm do seu estado de saúde global. Dos militares inquiridos 81% considera que faz uma alimentação saudável, variada e equilibrada (gráfico 29).

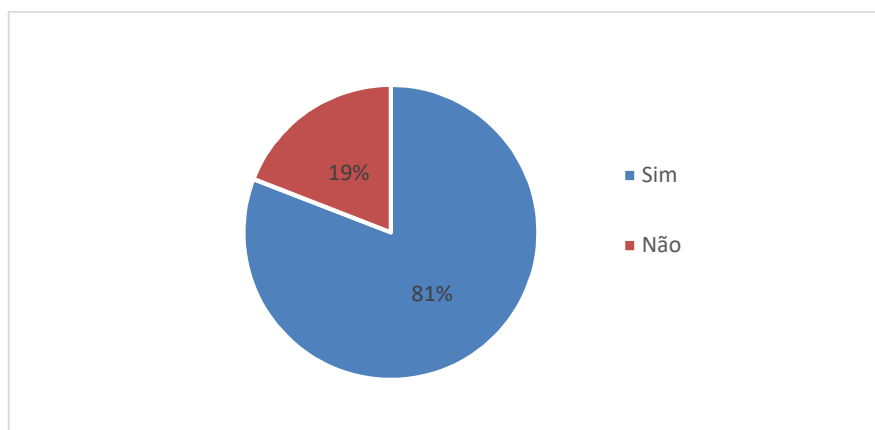


Gráfico 29 – Normalmente considera que faz uma alimentação saudável, variada e equilibrada?

Quando questionados se consideram a oferta disponível no local de trabalho adequada e suficiente para um estilo de vida saudável, 55% dos militares respondem afirmativamente (gráfico 30). Relativamente à alimentação realizada fora do local de trabalho, 84% dos militares considera ser adequada e suficiente para um estilo de vida saudável (gráfico 31).

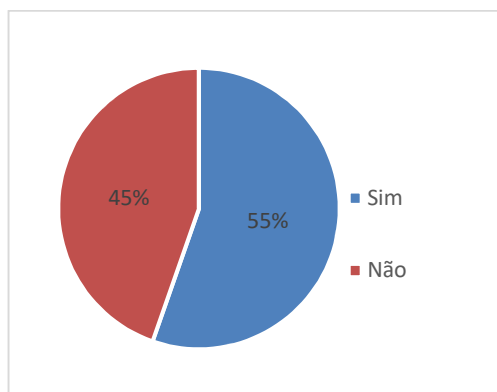


Gráfico 30 – Considera a oferta disponível na messe/refeitório do local de trabalho adequada e suficiente para um estilo de vida saudável?

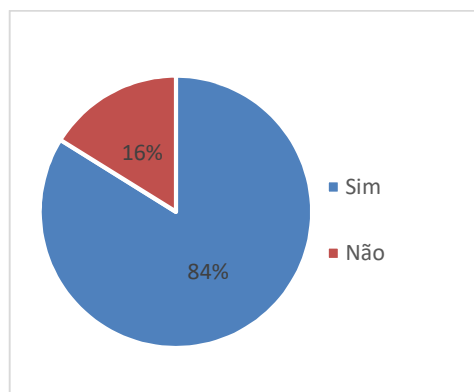


Gráfico 31 – Considera a alimentação que faz fora da messe/refeitório do local de trabalho adequada e suficiente para um estilo de vida saudável?

Nas refeições que os militares realizam fora de casa, a opção de escolha prende-se essencialmente pela refeição que mais apreciam (68%), seguido da refeição que estiver disponível (gráfico 32). A refeição com maior valor nutricional é referida como opção de escolha por apenas 10% dos militares. Os dados recolhidos não permitem aferir se as refeições mais apreciadas são nutricionalmente equilibradas.

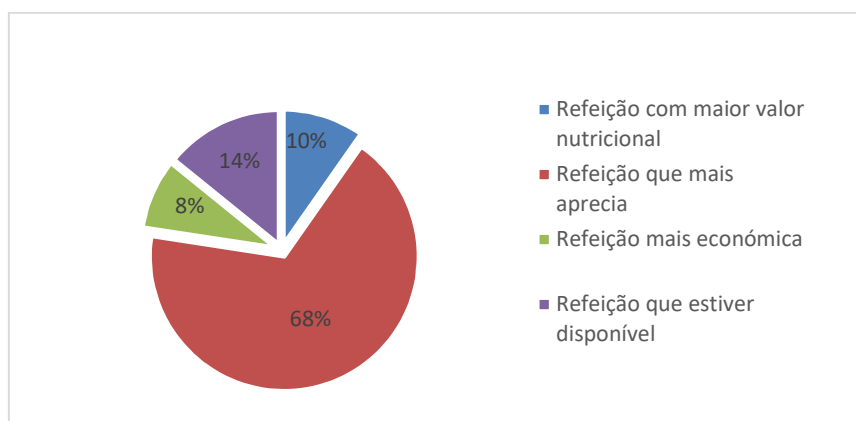


Gráfico 32 – Nas refeições que realiza fora de casa a opção prende-se essencialmente por

Em concordância com Rebelo (2017), a totalidade dos militares inquiridos (100%) considera que os hábitos alimentares são essenciais para um estilo de vida saudável. Quando questionados sobre o que mais associam a uma alimentação saudável referem em primeiro lugar, e com grande destaque, “comer verduras/legumes frequentemente”, seguido de “comer fruta frequentemente”, e “variar a alimentação”. O que menos associam a uma alimentação saudável é “reduzir a quantidade de comida em cada refeição”, “evitar o consumo de produtos com pesticidas” e “preferir produtos da época” (gráfico 33). Estes dados estão em conformidade com os resultados obtidos no primeiro grande inquérito sobre sustentabilidade (Schmidt, et al., 2016, p.55-56).

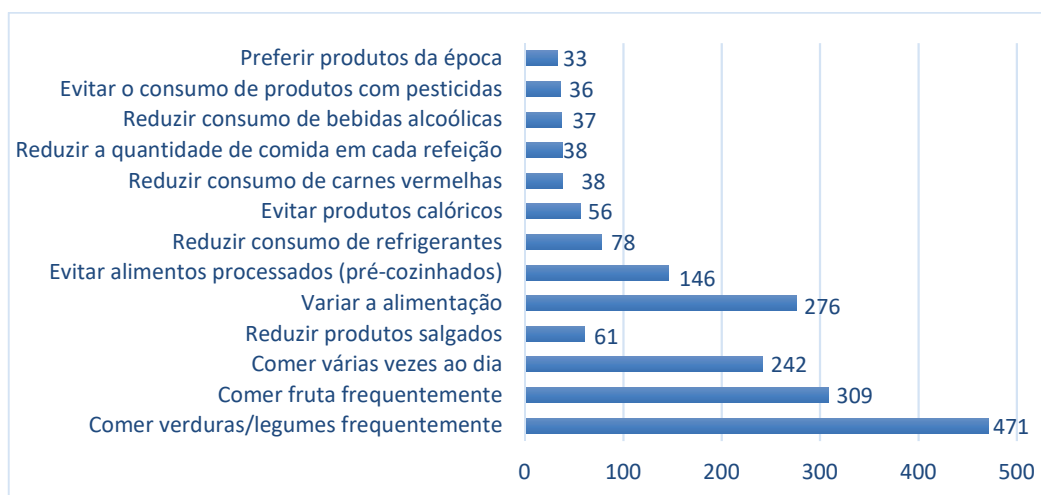


Gráfico 33 – Nos hábitos alimentares abaixo indicados, escolha três que considera um contributo para uma alimentação saudável

Na seleção de produtos alimentares 55% dos militares afirma ter atenção aos rótulos para obter informação acerca da composição nutricional dos alimentos (gráfico 34). Ainda nesse contexto importa compreender os principais critérios na escolha de alimentos. Os militares referem sobretudo a frescura, o preço justo e o sabor. Dá-se menos atenção aos critérios discriminatórios na escolha de alimentos como a marca, o aspeto e o prazo de validade (gráfico 35).

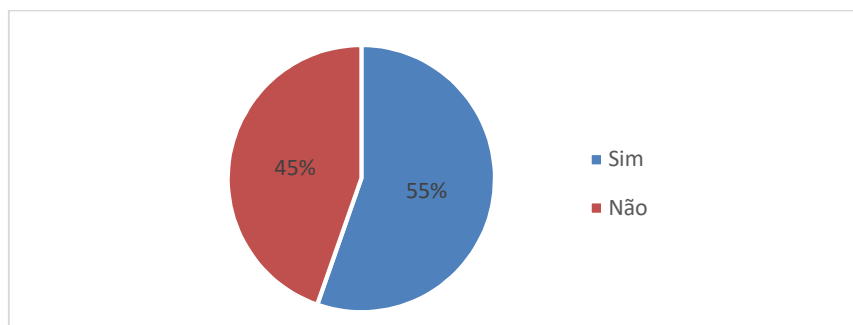


Gráfico 34 – Quando vai às compras preocupa-se em ler os rótulos para obter informação sobre a composição nutricional dos alimentos?

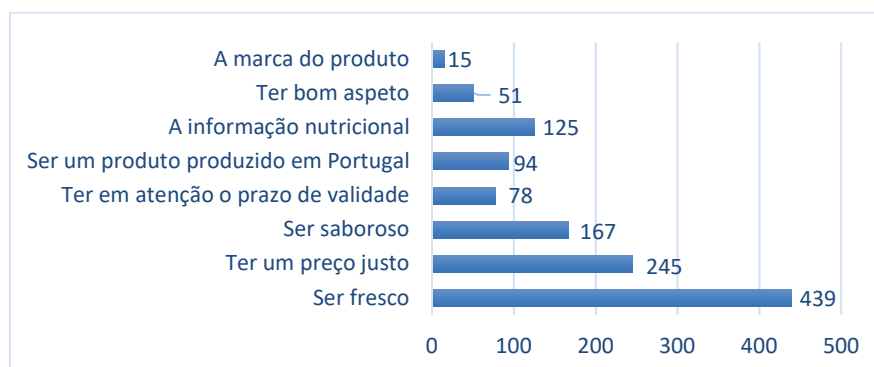


Gráfico 35 – Escolha dois critérios que utiliza na seleção de produtos alimentares



Como é possível observar nos gráficos 36 e 37, a maioria dos militares inquiridos desconhecem a quantidade de calorias diárias que deve ingerir, bem como a percentagem diária de hidratos de carbono, proteínas e gorduras. Segundo a APN (2015), o conhecimento das quantidades que devem ser ingeridas permitirá controlar a ingestão alimentar de forma a evitar o ganho de peso e a seguir os princípios de uma alimentação saudável.

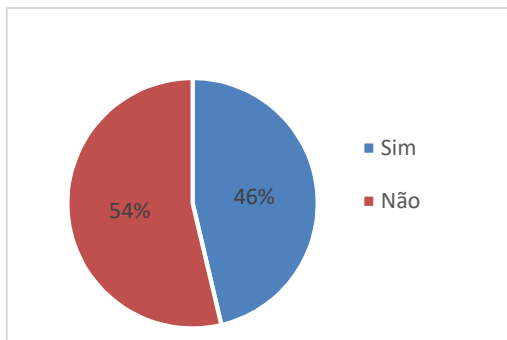


Gráfico 36 – Sabe a quantidade de calorias que deve ingerir por dia?

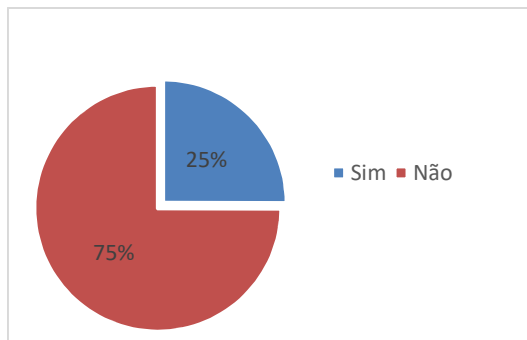


Gráfico 37 – Sabe a percentagem de hidratos de carbono, proteínas e gorduras que deve consumir por dia?

Quando questionados se conhecem o seu IMC, 52% refere ter conhecimento (gráfico 38), sendo que 61% refere ter um peso ideal, 29% indica estar com excesso de peso e 8% menciona obesidade moderada (gráfico 39).

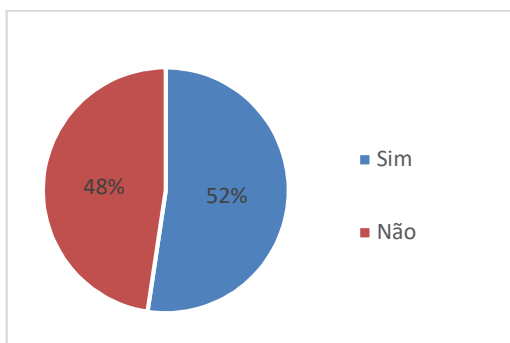


Gráfico 38 – Conhece o seu índice de massa corporal?

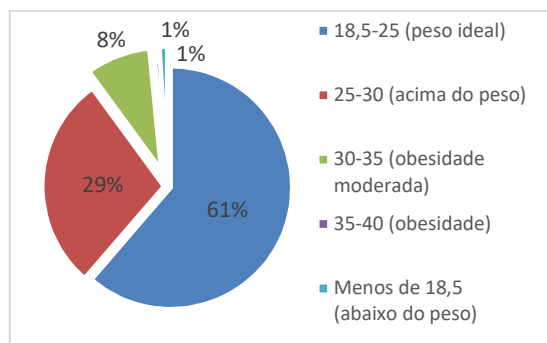


Gráfico 39 – Indique qual

Em 2015 foram avaliados pela DS um total de 4575 militares. Dessa avaliação foram retirados os valores do peso e da estatura para obtenção do IMC. Procedeu-se ao tratamento da informação através do *Statistical Package for the Social* (SPSS), versão 22.0, obtendo-se a seguinte informação (Tabela 2):



Tabela 2 – Caracterização do IMC dos militares da FA (avaliados pela Direção de Saúde, 2015)

Caraterização do IMC dos Militares da FA (Avaliados pela DS, 2015)			
Categorias do IMC (Kg/m ²)	Militares Femininos	Militares Masculinos	Total
	N - %	N - %	N - %
Magreza (<18,5)	22 - 2,9%	10 - 0,3%	32 - 0,7%
Normal (18,5-24,9)	597 - 77,6%	1730 - 45,5%	2327 - 50,9%
Excesso de Peso (25-29,9)	129 - 16,8%	1676 - 44%	1805 - 39,5%
Obesidade			
Classe I (30-34,9)	19 - 2,5%	335 - 8,8%	354 - 7,7%
Classe II (35-39,9)	2 - 0,3%	41 - 1,1%	43 - 0,9%
Classe III (≥40)	0	14 - 0,4%	14 - 0,3%
Amostra (N)	769	3806	4575

IMC, Índice de massa corporal; Kg/m², quilograma por metro quadrado; N, Total, % percentagem.

Fonte: adaptado de (dados DP, 2017)

De acordo com os dados indicados na tabela, constata-se que 39,5% dos militares apresentam excesso de peso e 8,9% são obesos, ou seja, 48,8% dos militares apresentam peso excessivo.

No que concerne à frequência com que praticam exercício físico, 42% dos militares refere uma frequência de duas a três vezes por semana, 27% indica uma vez por semana e 9% refere nunca praticar exercício físico (gráfico 40). O número de horas de exercício físico realizado por sessão é referido pela maioria dos militares (66%) como sendo períodos de uma a duas horas (gráfico 41). Apenas 50% refere ter um estilo de vida ativo em termos de atividade física (gráfico 42).

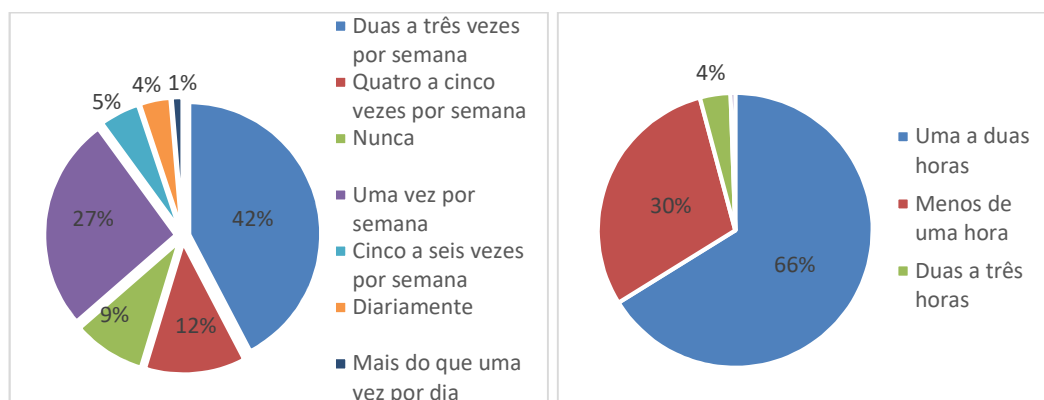


Gráfico 40 – Com que frequência pratica exercício físico?

Gráfico 41 – Indique o número de horas de exercício físico realizado por sessão

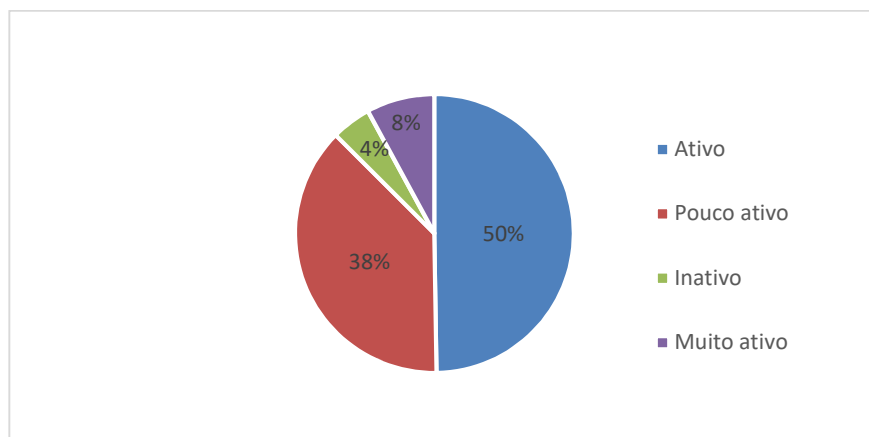


Gráfico 42 – Indique como considera o seu estilo de vida em termos de atividade física

A inatividade física significa mais do que a ausência de atividade, na medida em que também inclui a presença de comportamentos fisicamente passivos, tais como trabalhar ao computador, ver televisão, ler, conversar ao telefone ou comer (*WHO*, 2000). A inatividade física ou comportamentos sedentários podem contribuir para o aumento de peso.

3.3.1. Síntese Conclusiva

A maioria dos militares refere que faz uma alimentação saudável, variada e equilibrada, sendo que a generalidade dos inquiridos considera o consumo frequente de verduras/legumes e fruta como parte integrante de uma alimentação saudável.

Apesar dos militares demonstrarem preocupação com a informação e rotulagem nos alimentos para os direcionar nas suas escolhas de consumo responsável, o que se verifica é que, ao nível das práticas declaradas, acabam por valorizar os critérios mais simples como preços e sabor, em detrimento dos mais informativos, como o valor nutricional. Relativamente às refeições realizadas fora de casa, onde a maioria considera que faz uma alimentação saudável poucos são os que referem como opção de escolha a refeição mais nutritiva.

No que diz respeito à prática de atividade física verifica-se que uma percentagem significativa de militares não tem o hábito de praticar exercício físico e considera ter um estilo de vida pouco ativo.

Os dados do questionário indicam que o problema do excesso de peso tem lugar no seio militar, o que está em concordância com o resultado da análise dos dados do IMC dos militares avaliados pela DS, que revela que cerca de metade dos militares apresenta peso excessivo.

Apesar de ser evidente que os militares estão conscientes para a importância da alimentação, constata-se que os inquiridos adotam alguns comportamentos que não são os



mais adequados para um estilo de vida saudável. Consegue-se assim validar parcialmente a H3 – Os militares estão conscientes de que os seus hábitos alimentares contribuem para um estilo de vida saudável, permitindo responder à PD3 – Em que medida os militares da FA estão conscientes de quais os hábitos alimentares a adotar para um estilo de vida saudável?



Conclusão

Os portugueses têm vindo a perder a sua tradição alimentar mediterrânea, reconhecida como a melhor forma de ter mais anos com saúde, sem esquecer o prazer da mesa e bem-estar que dela decorre. Ao afastar esta tradição alimentar, novos hábitos considerados menos saudáveis foram adquiridos, tendo como consequência uma alteração no padrão de saúde português. A estes fatores acresce a diminuição da atividade física associada a um modo de vida mais sedentário.

Consequentemente, a alimentação assume-se como um tema cada vez mais relevante pelo efeito que tem nos indivíduos, muito em particular devido ao aumento da prevalência da obesidade, que constitui um fator de risco para o desenvolvimento de doenças crónicas, tais como a diabetes e as doenças cardiovasculares, apontadas como a principal causa de morte nos países desenvolvidos.

Neste contexto tornou-se crucial compreender se os hábitos alimentares dos militares são adequados e compatíveis com um estilo de vida saudável e consequentemente se não comprometem o desempenho militar, o que se pode refletir quer em termos de operacionalidade, mas também em termos financeiros, com os custos de saúde associados à obesidade e às doenças que dela advêm.

Com base nesta problemática formulou-se a PP: Em que medida os hábitos alimentares dos militares da FA são saudáveis?

Após a formulação da PP construiu-se o mapa concetual (Apêndice A), onde foram caracterizados os conceitos decorrentes da intensa revisão bibliográfica sobre o tema, as dimensões e os indicadores, que foram relacionados com as três hipóteses formuladas e testadas nesta investigação, que teve como base o método hipotético-dedutivo proposto por Quivy e Campenhoudt (2005).

A recolha de dados foi efetuada com recurso a uma entrevista semiestruturada dirigida à Dietista Teresa Rebelo, a um inquérito por questionário dirigido a todos os militares da FA, e a uma análise documental baseada na temática Alimentação Saudável e Estilos de Vida Saudável.

Assim no primeiro capítulo procedeu-se a uma revisão de literatura que orientou o conhecimento do estado da arte, com especial destaque para os problemas associados às alterações dos hábitos alimentares, os fatores determinantes do comportamento alimentar, e a metodologia utilizada.



No segundo capítulo caracterizou-se a oferta alimentar, as funções dos nutrientes no organismo e as recomendações da Roda dos Alimentos para opções mais equilibradas e saudáveis. Ainda neste capítulo constou o processo de elaboração das ementas na FA, a composição das refeições, os critérios diários, as percentagens dos nutrientes e o VCT. Foi fundamental a colaboração da Dietista Teresa Rebelo para a elaboração deste capítulo.

Seguidamente, no terceiro capítulo, com base na análise dos dados recolhidos foi possível testar as hipóteses, responder às PD e consequentemente dar resposta à PP. Deste modo conseguiu-se validar parcialmente a H1 - A alimentação que os militares fazem no seu local de trabalho contribui para a adoção de hábitos alimentares saudáveis e assim responder à PD1 – De que forma a alimentação que os militares fazem no seu local de trabalho contribui para a adoção de hábitos alimentares saudáveis? Verificou-se que dos 607 militares inquiridos 581 almoça na messe/refeitório do local de trabalho. As refeições disponibilizadas nas messes/refeitório do local de trabalho são elaboradas com base em recomendações da DGS e de acordo com os contributos da Roda dos Alimentos.

A composição da refeição fornecida no local de trabalho é quantitativamente e qualitativamente equilibrada e obedece a requisitos técnicos diários, sendo que existe um encadeamento do prato principal, nomeadamente almoço (carne), jantar (peixe), no dia seguinte almoço (peixe), jantar (carne) e assim sucessivamente. Existe o cuidado de evitar que os acompanhamentos e as confeções no mesmo dia se repitam. De forma a enriquecer a refeição são sempre disponibilizados produtos hortícolas ou salada como acompanhamento.

O fornecimento das refeições atende a um VCT de 3200 Kcal. Tendo em conta o estilo de vida da maioria dos militares constata-se que este valor está muito acima do valor recomendado pela DGS, o que pode traduzir-se num aumento de peso nos militares.

Com a análise dos dados recolhidos através do inquérito foi possível validar parcialmente a H2 - A alimentação que os militares fazem fora do local de trabalho contribui para a adoção de hábitos alimentares saudáveis, que responde à PD2 - De que forma a alimentação que os militares fazem fora do seu local de trabalho contribui para hábitos alimentares saudáveis?

A maioria dos militares inquiridos realiza as três principais refeições, pequeno-almoço, almoço e jantar. Verifica-se nestas refeições que, relativamente à sua constituição, são opções equilibradas e saudáveis. O pequeno-almoço dá primazia ao consumo de leite, chá e sumos naturais, com pão com queijo ou fiambre. O jantar realizado pela maioria em casa, e que por norma está associado a padrões alimentares mais saudáveis, é constituído por



uma refeição tradicional que inclui a sopa, o prato e a fruta. Apesar de se observar um maior consumo de carne, relativamente ao tipo de confeção dão preferência a processos que requerem menos gordura como os grelhados e os cozidos. Com muita frequência ingerem legumes/verduras, fruta e optam por produtos lácteos de baixo teor de gordura.

Nem todos os militares fazem as cinco a seis refeições diárias recomendadas, o que se traduz em períodos de mais de três horas consecutivas sem comer. No que diz respeito à quantidade de água ingerida verifica-se, na maioria dos militares, que o seu consumo é inferior ao recomendado.

Recorrendo à análise dos dados do inquérito foi possível validar parcialmente a H3 - Os militares estão conscientes de que os seus hábitos alimentares contribuem para um estilo de vida saudável, que responde à PD3 - Em que medida os militares da FA estão conscientes de quais os hábitos alimentares a adotar para um estilo de vida saudável?

Verifica-se que a maioria dos militares inquiridos considera que faz uma alimentação saudável, variada e equilibrada. Existe uma percentagem significativa de militares que considera a refeição disponibilizada no local de trabalho menos adequada, que a refeição realizada fora do local de trabalho. Por sua vez, os militares que referem que a alimentação fora do local de trabalho é a mais adequada, quando realizam refeições fora de casa, optam essencialmente pelas refeições que mais gostam. Poucos são os que valorizam as refeições com maior valor nutricional.

Os militares referem ter uma preocupação com a informação e rotulagem dos alimentos, no entanto, o que se verifica quando adquirem os produtos é que valorizam o ser fresco, o custo e o sabor, sendo a informação nutricional desvalorizada.

Um número significativo de militares considera o seu estilo de vida em termos de atividade física como pouco ativo ou inativo.

Os dados revelam a existência de excesso de peso e obesidade numa percentagem significativa de militares que responderam ao questionário, o que está em concordância com a análise efetuada aos dados do IMC dos militares avaliados pela DS, que revela que cerca de metade dos militares apresenta peso excessivo.

Esta investigação permitiu concluir que, apesar de ser evidente uma consciencialização dos militares para a importância de uma alimentação saudável ainda há muito a fazer. Nesse sentido torna-se importante definir estratégias que possam contribuir para uma mudança de comportamento alimentar.



Depois de validadas as hipóteses da investigação, embora apenas parcialmente, e ter-se dado resposta a todas as PD conseguiu-se responder à PP, salientando-se que os militares apesar de sensibilizados para a pertinência de uma alimentação saudável, os seus comportamentos nem sempre se traduzem nas melhores escolhas e nos hábitos mais adequados. Considera-se que os objetivos, quer o geral quer os específicos da investigação foram cumpridos.

Limitações e investigações futuras

A presente investigação revelou ser um verdadeiro desafio não só pelo tema em análise, mas igualmente por força da ausência de dados empíricos devidamente consubstanciados.

O questionário aplicado permitiu avaliar o padrão alimentar dos militares da FA, não tendo sido possível determinar as porções dos alimentos consumidos, pelo que sugere-se para investigações futuras a aplicação de um questionário de frequência de consumo alimentar.

De referir que, não sendo possível com esta investigação estabelecerem-se relações causais entre hábitos alimentares, excesso de peso/obesidade, atividade física e estilos de vida saudável, a análise das associações estatísticas dos resultados obtidos poderá suscitar questões a serem analisadas em estudos futuros.

Deveriam ser ponderados estudos no sentido de se delinearem estratégias cada vez mais eficazes para o incentivo da prática de atividade física e para a prevenção do excesso de peso, com a perspetiva de alcançar ganhos em saúde e, eventualmente, ganhos em operacionalidade ou prontidão dos militares da FA.

Esta investigação pela pertinência do tema não deve ser considerada como um fim de um processo, mas sim como um ponto de partida para novas investigações, a aprofundar em futuros trabalhos.

Contributos para o conhecimento

Esta investigação pretendeu analisar se os hábitos alimentares dos militares da FA são saudáveis. Nesta perspetiva como contributos:

- Identificou-se que os militares no seu local de trabalho fazem uma alimentação nutricionalmente equilibrada, contudo o VCT fornecido nas refeições apresenta valores acima do recomendado pela DGS.

- Verificou-se que os militares fora do seu local de trabalho, optam por uma alimentação saudável, mas não cumprem algumas das recomendações da DGS.



- Observou-se que os militares consideram saudáveis os seus hábitos alimentares, no entanto, os comportamentos alimentares adotados nem sempre contribuem para uma alimentação e estilo de vida saudável.

- Constatou-se a presença de excesso de peso numa percentagem significativa dos militares inquiridos.

- Apurou-se que um número significativo de militares considera o seu estilo de vida em termos de atividade física como pouco ativo.

- Verificou-se que a maioria dos militares pratica atividade física duas a três vezes por semana.

- Permitiu identificar a necessidade de revisão do VCT diário fornecido nas refeições.

- Permitiu identificar a necessidade de estratégias eficazes para o incentivo da prática de atividade física como modo complementar a uma alimentação saudável.

- Identificou-se a necessidade de proporcionar aos militares, uma informação de qualidade sobre hábitos alimentares, seus determinantes e consequências.

Recomendações

A promoção e a manutenção dos hábitos alimentares, atividade física, e estilo de vida saudável podem ser realizados de várias formas, pelo que se recomenda:

Ao Comando de Pessoal da FA (CPESFA)/ DS

- Promoção acrescida de ações de formação/sensibilização/informação na área da Nutrição.

- Constituição de um sistema de vigilância que permita um correto entendimento da evolução do peso, e alertar para a problemática do excesso de peso nos militares.

Ao Comando da Logística da FA (CLAFA) /Direção de Abastecimento e Transporte

- Revisão do VCT diário fornecido nas refeições.

Ao CPESFA/ Direção de Instrução

- Implementação de estratégias que permitam um aumento da prática de atividade física.

A obesidade e outras doenças crónicas, como as doenças cardiovasculares, diabetes ou cancro estão claramente dependentes de uma alimentação saudável. Quando uma percentagem significativa de militares sofre de excesso de peso, o investimento na prevenção e promoção de hábitos alimentares saudáveis, torna-se decisivo.



Bibliografia

- Alves, C., 2014. *Hábitos alimentares – relação entre os conhecimentos face à alimentação e o comportamento de crianças no período de almoço*. Dissertação para obtenção grau de Mestre. Instituto Politécnico de Castelo Branco: ESSE.
- Anderson, L., Dibble, M., Turkki, P., Mitchell, H. e Rynbergen, H., 1988. *Nutrição*. Rio de Janeiro: Ed. Guanabara.
- Antunes, A. Moreira, P. 2011. *Prevalência de excesso de peso e obesidade em crianças e adolescentes Portugueses*. Ata Médica Portuguesa 24, pp. 279 – 284.
- APN, 2011. Alimentação Adequada – Faça mais pela sua saúde.[Em linha] Disponível em <http://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/AlimentacaoAdequada.pdf> [Consultado em 29.04.2014].
- APN, 2014. *Dieta Mediterrânica – Um padrão de alimentação saudável*. [Em linha] Disponível em http://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Dieta_Mediterranica.pdf [Consultado em 21.04.2014].
- Augusto, A., 2011. *Educação Alimentar na Formação de Adultos Contributos para a Educação/Promoção da Saúde*. Dissertação para obtenção grau de Mestre. Instituto Politécnico de Bragança: ESE.
- Carmo, I., Santos, O., Camolas, J., Vieira, J., Carreira, M., Medina, L., Reis, L., Myatt, J., Galvão-Teles, A., 2008. Overweight and obesity in Portugal: national prevalence in 2003-2005. *Obesity Reviews*, [Em linha]. 9(1): 11-9. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18034792> [Acedido em 21.04.2014].
- Chaves, C., 2009. *Nutrição e desporto*. Dissertação para obtenção grau de Mestre. Universidade de Coimbra: FCDEF.
- Cruz, J., 1997. *Dieta mediterrânica e saúde*. Revista Portuguesa de Nutrição, VII (2), 20-26.
- DGS, 2005 *Princípios para uma Alimentação Saudável*. [Em linha] Disponível em <http://www.dgs.pt/upload/membro.id/ficheiros/i008723.pdf> [Consultado em 14.04.2017]
- DGS, 2008. *Estudo Nacional de Prevalência das Doenças Orais*. [Em linha] Disponível em <https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/estudo-nacional-de-prevalencia-das-doencas-orais-pdf.aspx> [Acedido em 3 Dez.2016].



- DGS, 2013. *Alimentação Inteligente*. [Em linha] Disponível em: http://www.alimentacaointeligente.dgs.pt/comprar_carne.html. [Consultado a 14.04.2016].
- DGS, 2015. *Alimentação Saudável em Números*. [Em linha] Disponível em http://observatorio-lisboa.eapn.pt/ficheiro/Alimenta%C3%A7%C3%A3oSaud%C3%A1vel-emN%C3%BAmoros-2015_DGS.pdf. [Acedido em 3 Dez.2016].
- DGS, 2015. *A Saúde dos Portugueses. Perspetiva 2015*, Lisboa: Direção Geral de Saúde.
- DGS, 2016. *Guia Alimentar Mediterrânico: Relatório justificativo do seu desenvolvimento*. [Em linha] Disponível em https://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp/wp-content/files_mf/1485170813Guiaalimentarmediterra%CC%82nico.pdf [Acedido em 4 Dez.2016].
- Dias, A., 2002. *Determinantes dos comportamentos relacionados com a obesidade em adolescentes: implicações para a prevenção*. Tese de Doutoramento em Ciências da Educação Especialidade em Educação e Ciências. Universidade do Minho.
- FCNAUP, 2003. *A Roda dos Alimentos*. Porto: Faculdade de Ciências de Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto.
- Ferreira, G., 1994. *Nutrição humana*. 2ª Edição. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Ferreira, J., 2010. *Prevalência de Obesidade Infanto-Juvenil*. Associação com os hábitos alimentares, atividade física e comportamentos sedentários dos adolescentes escolarizados de Portugal Continental. Dissertação para obtenção grau de Doutor. Universidade Nova de Lisboa: ENSP.
- Fortin, M., 2009. *O Processo de Investigação: da Conceção à Realização*. 3ª Edição. Loures: Lusociência.
- Freixo, M., 2010. *Metodologia científica*. 2ª Edição. Lisboa: Instituto Piaget.
- Guedes, A., 2012. *Hábitos Alimentares e Saúde Oral das Crianças*. Dissertação para obtenção grau de Mestre. Universidade Fernando Pessoa. FCS. Porto
- Holford, P., 2000. *A bíblia da alimentação*. Lisboa: Editorial Presença.
- IESM, 2015a. *Trabalhos de investigação*. (NEP/ACA – 010), Lisboa: IESM.
- IESM, 2015b. *Regras de apresentação e referência para os trabalhos escritos a realizar no IESM*. (NEP/ACA – 018), Lisboa: IESM.
- IESM, 2016. *Orientações metodológicas para a elaboração de trabalhos de investigação*. Cadernos do IESM. Lisboa: IUM.



- Lopes, C., Torres, D., Oliveira, A., Severo, M., Alarcão, V., Guiomar, S., Mota, J., Teixeira, P., Rodrigues, S., Lobato, L., Magalhães, V., Correia, D., Pizarro, A., Marques, A., Vilela, S., Oliveira, L., Nicola, P., Soares, S., Ramos, E., 2017. *Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física*. IAN-AF 2015-2016. Relatório: Parte II. Edição: U. Porto
- Loureiro, I., 1999. *A importância da Educação Alimentar na Escola*. In Sardinha, M., Matos, M., Loureiro, I., (Eds.) (1999). *Promoção da Saúde. Modelos e Práticas de Intervenção nos Âmbitos da Actividade Física, Nutrição e Tabagismo*. Lisboa: Edições FMH, pp. 57-84.
- Luís, J., 2013. *Hábitos e preferências alimentares de crianças do 3º ano do 1º Ciclo do Ensino Básico*. Dissertação para obtenção grau de Mestre. Escola Superior de Educação: IPB
- Luz, T., 2015. *Análise da Atividade Física e Qualidade de Vida em Estudantes em Ciências do Desporto*. Dissertação para obtenção grau de Mestre. Universidade Coimbra: FCDEF.
- Martins, M., 2009. *Hábitos alimentares de estudantes universitários*. Dissertação para obtenção grau de Mestre. Universidade do Porto: FCNA.
- Matos, M., Carvalhosa, S. Diniz, J. 2002. *Factores associados à prática da actividade física nos adolescentes portugueses. Análise Psicológica*. Ed FMH: Lisboa, pp. 57-66.
- Ministério da Saúde., 2004. *Aprova o Programa de Intervenção Integrada sobre Factores Determinantes da Saúde Relacionados com os Estilos de Vida* (Despacho n.º 1916/2004), Lisboa: Diário da Republica – II Série, pp. 1492-1495.
- Moreira, P., 1999. *Modelo alimentar para adolescentes escolares e jovens universitários*. In Precioso, J., Viseu, F., Dourado, L., Vilaça, T., Henriques, R. e Lacerda, T. (Coord.) (1999). *Educação para a Saúde*. Braga: Departamento de Metodologias da Educação. Universidade do Minho, pp. 437- 449.
- Moreira, P., 2005. *Obesidade Muito Peso, Várias Medidas*. 2ª Edição. Porto: Ambar.
- Nunes, E. e Breda, J., 2001. *Manual para uma alimentação saudável em jardins-de infância*. Lisboa: Direção Geral de Saúde. Divisão de Promoção e Educação para a Saúde.
- Oliveira, M., 2009. *Massa corporal e aptidão física dos militares da Marinha Portuguesa. Distribuição e tendências segundo os indicadores, prevalência e possíveis consequências do excesso de peso*. Dissertação para obtenção grau de Mestre. Universidade Nova de Lisboa: ENSP.



- Pardal, M. 1990. *Educação para a saúde – conceitos e perspectivas*. Saúde e Escola, 6. pp. 11-14.
- Peres, E., 1992. *Alimentos e Alimentação*. Porto: Editores.
- Peres, E., 1994. *Saber comer para melhor viver*. Lisboa: Editorial Caminho.
- Peres, E., 2003. *Saber comer para melhor viver*. Versão atualizada de alimentação saudável. 5ª Edição. Lisboa: Caminho, Biblioteca da Saúde.
- Portaria nº 426/78 de 29 de julho.
- Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, 2016. *Padrão Alimentar Mediterrânico: Promotor de Saúde*, Lisboa: Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável - Direção-Geral da Saúde.
- Quivy, R. & Campenhoudt, L., 2005. *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. 4ª ed. Lisboa: Gradiva.
- Ravasco, P., Ferreira, C., Camilo, M., 2011. Alimentação para a Saúde. A relevância da Intervenção dos Médicos. *Acta Médica Portuguesa*. 24(S4), pp. 783-790.
- Real, H., 2014. *Dieta Mediterrânica – um padrão de alimentação saudável*. s.l.: Direção da Associação Portuguesa dos Nutricionistas.
- Rebelo, T., 2017. Entrevista à dietista da FA [Entrevista] (13-04-2017).
- Santos, M. e Precioso, J., 2012. *Educação Alimentar na Escola - Avaliação de uma intervenção pedagógica dirigida a alunos do 8ª ano de escolaridade*. Lisboa: Instituto Nacional de Saúde. [INSA, IP].
- Schmidt, L., Truninger, M., Guerra, J., Prista, P., 2016. *Primeiro Grande Inquérito sobre Sustentabilidade* [Em linha] Disponível em http://www.sonae.pt/fotoseditor2/grande_inquerito_sobre_sustentabilidade_final.pdf
- Silva, M., 2011. *Perturbações do Comportamento Alimentar em Adolescentes e Estilos de Vida, sua Relação com a Percepção do Auto-Conceito e Imagem Corporal*. Dissertação para obtenção grau de Mestre. Universidade do Algarve: IPB.
- WHO, 1998. *Health Promotion Glossary*. Geneva: World Health Organization. [Em linha] Disponível em: <http://www.who.int/healthpromotion/about/HPR%20Glossary%201998.pdf> [Consultado em 05.01.1917]
- WHO, *World Health Organization - Health topics*. [Em linha] Disponível em: <http://www.who.int/topics/nutrition/en/>, [Acedido em 05.12.2016].



Apêndice A — Modelo de análise

Pergunta de Partida	Perguntas Derivadas	Hipóteses	Conceitos	Dimensões	Indicadores			
PP: Em quem medida os hábitos alimentares dos militares da FA são saudáveis?	PD1: De que forma a alimentação que os militares fazem no local de trabalho contribui para hábitos alimentares saudáveis?	H1: A alimentação que os militares fazem no seu local de trabalho contribui para a adoção de hábitos alimentares saudáveis.	Alimentação Saudável	Qualidade	Valor nutricional das refeições			
	PD2: De que forma a alimentação que os militares fazem fora do seu local de trabalho contribui para hábitos alimentares saudáveis?	H2: A alimentação que os militares fazem fora do local de trabalho contribui para a adoção de hábitos alimentares saudáveis.	Alimentação Saudável	Qualidade	Constituição das refeições			
				Confeção das refeições				
				Quantidade	Número de refeições			
					Intervalo de tempo entre refeições			
					Consumo semanal de carne			
					Consumo semanal de Peixe			
					Água ingerida			
					Consumo Alimentar	Pequeno-Almoço		
						Refeição a meio da manhã		
				Almoço / Jantar				
				Consumo de legumes cozidos e/ou saladas				
				Consumo de fruta				
				Produtos lácteos com baixo teor de gordura				
				PD3: Em que medida os militares da FA estão conscientes de quais os hábitos alimentares a adotar para um estilo de vida saudável?	H3: Os militares estão conscientes de que os seus hábitos alimentares contribuem para um estilo de vida saudável.	Estilo vida saudável	Autoavaliação	Opções de escolha nas refeições realizadas fora de casa
								Critérios utilizados na seleção de produtos alimentares
	Contributo alimentação saudável							
	Conhecimento das percentagens dos nutrientes							
	Conhecimento da quantidade de calorias							
	Informação acerca do valor nutricional							
	Considera a alimentação no local de trabalho e fora do local de trabalho							
	Considera que os hábitos alimentares são essenciais para um estilo de vida saudável							
	Atividade física	Frequência atividade física						
		Número de horas realizado por sessão						
		Estilo de vida em termos de atividade física						
		Índice Massa corporal						



Apêndice B — Entrevista

Entrevistada		Entrevista			
Nome	Função	Data	Local	Forma	Gravação
Teresa Rebelo	Dietista	13-04-17	EMFA	Presencial	Sim

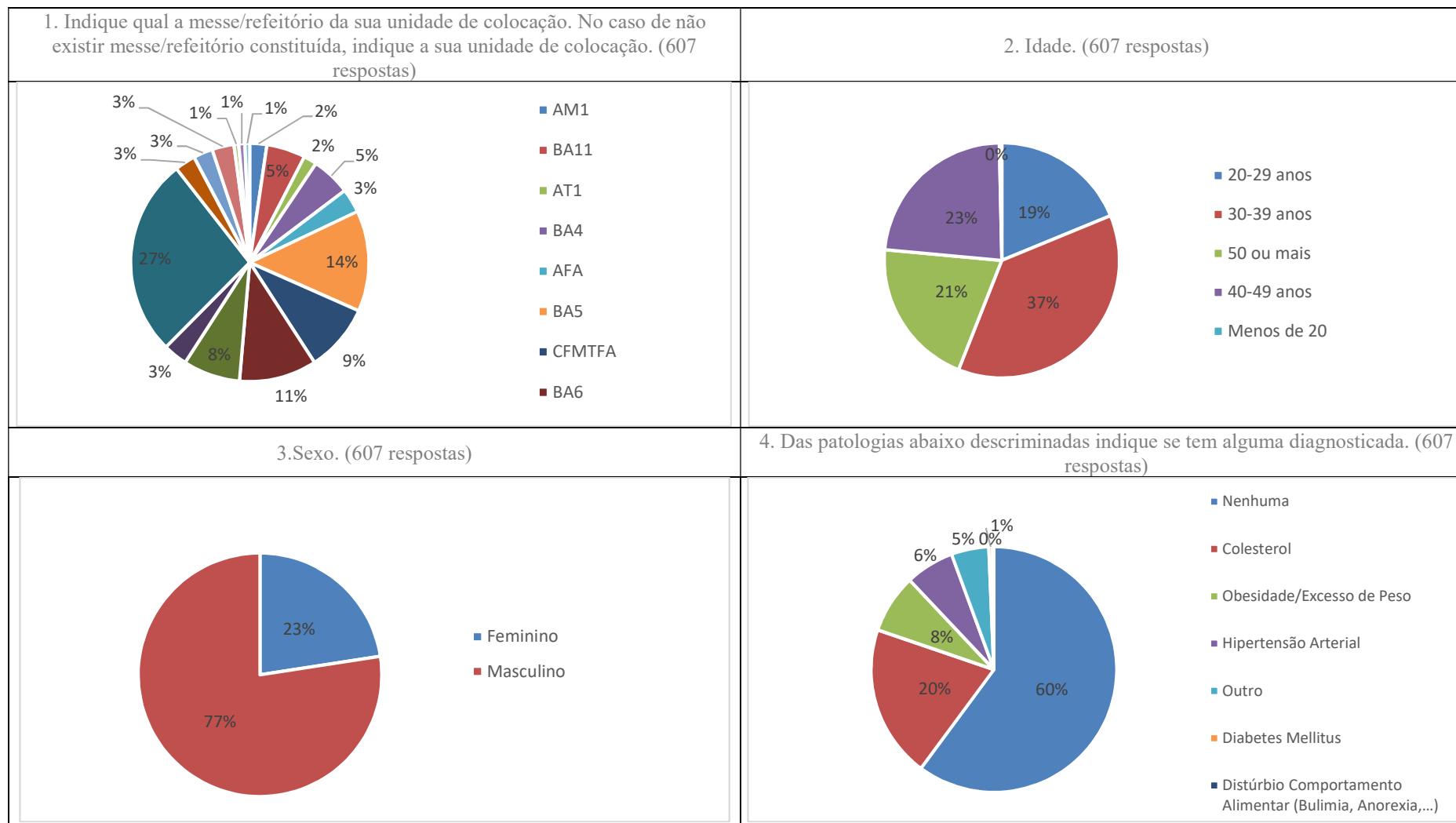
Conceito: Alimentação Saudável
Há quanto tempo é dietista na FA?
Faz 31 anos dia 01 de outubro de 2017.
Trabalha sozinha, ou existe mais algum(a) dietista?
Sou a única dietista na FA.
Como são elaboradas as ementas da FA?
São elaboradas de acordo com a população alvo. Temos em consideração vários fatores, nomeadamente o sexo, a idade e a atividade profissional. Estes são os pontos fundamentais e a partir daí temos meios para fazer estes cálculos, temos determinadas fórmulas que calculam o peso teórico e a partir daí as necessidades calóricas. Temos em consideração as calorias e posteriormente atribuímos nutrientes e respetivos géneros.
Na elaboração das ementas as percentagens de hidratos de carbono, proteínas e lípidos, que devem ser consumidas diariamente, estão de acordo com as recomendações da DGS? E quanto ao número de refeições de carne e de peixe?
Sim, claro que sim, as ementas são elaboradas de acordo com as indicações da DGS e consequentemente da Roda dos Alimentos. Apesar de terem valores ligeiramente superiores, as percentagens utilizadas nas ementas da FA, estão dentro dos parâmetros recomendados, sendo determinados pela especificidade dos militares. As percentagens dos nutrientes utilizados são: Hidratos de Carbono - 55%, lípidos - 30% e Proteína - 15%. Por exemplo os 15% das proteínas são para a totalidade diária das refeições. Quanto às refeições de carne ou de peixe estabelecemos regras, para o seu consumo, são elas: carne/almoço, peixe/jantar. Dia seguinte peixe/almoço, carne/jantar. O mesmo em relação aos acompanhamentos batata/almoço, arroz/jantar ou salada russa. Quanto à confeção, frito ao almoço, grelhado ao jantar, dia seguinte cozido ao almoço, estufado ao jantar. Existe esta rotatividade, o que não quer dizer que não existam algumas exceções, nomeadamente nas repetições dos mesmos.
Considera-se então que todas as Unidades seguem esses critérios?
Neste momento temos 12 unidades, com messe constituída, devem seguir e partimos desse princípio, embora depois existam ajustes e alguma liberdade. Por exemplo, damos a possibilidade de repetirem carne ao almoço e jantar, duas a três vezes por mês, portanto há algumas exceções. Mas o correto é ser: carne/ peixe e no outro dia peixe/carne e assim sucessivamente. Os gerentes de messe fazem o planeamento com base nas ementas existentes e disponíveis no SIGA (Sistema Integrado de Gestão de Alimentação). Fazem as escolhas de acordo com estas regras e depois submetem à DAT/RMI/S.SUBSISTÊNCIAS. São visionadas como estão planeadas e se estão de acordo com as regras pré-estabelecidas e são validadas. Se não estiverem, comunica-se aos gerentes de messe quais as correções a fazer. Posteriormente as ementas ficam disponíveis para o trimestre. Esses planeamentos têm que ser feitos um mês antes do trimestre iniciar. É também com base nesse planeamento que os gerentes de messe fazem a aquisição dos géneros e os concursos.
Como são calculados os valores calóricos das ementas da FA? Esses cálculos são feitos de acordo com o recomendado pela DGS? Qual o Valor Calórico Total das ementas da FA?
Naturalmente. As ementas são elaboradas com o previsto e recomendado pela DGS, de acordo com os princípios nutricionalmente equilibrados. Os cálculos são efetuados através de fórmulas, por exemplo para o peso teórico temos a fórmula de “Butthead” de “Perrault” ou de “Lorentz”, e a fórmula da “FAO” que indica para o sexo feminino e masculino as calorias necessárias. A partir daí atribuímos um Valor Calórico Total de 3200 Kcal/dia (1350 Kcal/almoço, 1350 Kcal/jantar e 500 Kcal/pequeno-almoço) calculado em função da população alvo, das características e das necessidades dos militares. As ementas são elaboradas de acordo com tabelas de composição de alimentos.
Quando foi a última alteração à constituição das ementas?
É sempre, quando necessário. As ementas são dinâmicas, não digo que se altere tudo, mas fazem-se pequenos ajustes de acordo com as necessidades e de acordo com algumas sugestões. É uma situação que é feita no dia-a-dia. Não é de raiz, mas são atualizadas, melhoradas.
Considera a alimentação fornecida aos militares adequada às suas necessidades?



Sim, claro que considero. As ementas são elaboradas com base num VCT (3200Kcal/dia) calculado para satisfazer as necessidades diárias dos militares.
Em todas as refeições são servidos legumes e/ou vegetais?
Sim, em todas as refeições. Quando o prato não tem legumes ou hortaliças, existe salada e é igual em todas as unidades com messe constituída nas duas refeições principais, almoço e jantar.
Os militares consomem mais carne ou peixe?
Gostam mais de carne, ainda assim tem-se verificado uma ligeira alteração. No início era muito difícil fazer uma refeição de peixe, os gerentes de messe queixavam-se imenso quando tinham de servir uma refeição de peixe, porque muitos militares não iam almoçar e era enorme a quantidade de refeições desperdiçada. Atualmente os militares têm aderido mais ao peixe, apesar de, o consumo de carne ser superior.
Em todas as unidades existe opção de escolha de prato de carne ou prato de peixe?
Desde há aproximadamente 5 anos, deu-se a possibilidade de, quando o prato principal é carne, dar-se uma dieta de carne e uma de peixe, precisamente porque foi solicitado por muita gente, o que justificou disponibilizar-se um prato de peixe na dieta. Quando é peixe o prato principal, não se faz dieta de carne como opção, só há dieta de peixe. Todas as unidades, podem e têm liberdade para o fazer. A iniciativa surgiu no EMFA e foi uma sugestão dos Srs. gerentes de messe da Unidade Apoio Lisboa e Comando Aéreo. No entanto verifico que há Unidades que não fornecem dietas. Os gerentes dessas Unidades dizem que não se justifica, os utentes (militares e civis), não solicitam.
Para que uma alimentação seja considerada saudável deve haver um maior consumo de carne ou de peixe?
Peixe e carne, ambos são saudáveis, até porque ambos nos fornecem as mesmas quantidades de proteína de alto valor biológico. No entanto tem vindo a constatar-se uma preferência por carnes brancas, nomeadamente, frango e peru.
Relativamente à quantidade de sal existe alguma recomendação para quem confeciona as refeições?
Sabemos que a quantidade de sal adicionada que deve ser consumida por dia é aproximadamente de 3,5 g a 5g, no entanto é muito difícil cumprir.
Tem contato frequente com os gerentes de messe e com as cozinhas?
O contato é diário por telefone, ou se existe alguma dúvida, algo relacionado com o dia a dia, mas não vou às cozinhas, até porque o meu papel aqui está bem definido, neste momento como Assessora Técnica de Alimentação Humana e com a formação que tenho, a minha função é mais no sentido de esclarecimentos técnicos. No entanto quando recebo reportes, por exemplo de que alguma refeição ou componente da mesma que está menos comestível, por razões variadas, contacto o gerente de messe a fim de lhe transmitir a informação que me chega.
Na sua opinião o que significa fazer uma alimentação saudável, variada e equilibrada?
No fundo é o que nós temos na FA. É comer alimentos variados, em determinadas quantidades e várias vezes ao dia. O ideal será 5 a 6 vezes ao dia. Isso sim é uma alimentação saudável, que deve estar de acordo com os valores nutricionalmente equilibrados.
Considera que hábitos alimentares adequados são essenciais para um estilo de vida saudável?
Sim é fundamental, muitos dos problemas de saúde, nomeadamente hipertensão, diabetes, podem ser evitados com hábitos alimentares adequados, saudáveis.
Ao longo destes últimos anos tem assistido a alterações por parte dos militares, no que diz respeito aos seus hábitos alimentares?
Sim, há uma maior preocupação no que diz respeito aos seus hábitos alimentares. Tem-se assistido a um aumento de consumo de hortaliças, de saladas, também a nível das dietas tem aumentado o consumo, preferencialmente por grelhados, carnes brancas e peixe.
Alimentação saudável e hábitos alimentares são temas da atualidade. Neste contexto poderá ser vantajoso frequentar ações de formação. E frequente ter ações de formação?
Já tive ações de formação, mas recentemente não tenho tido.

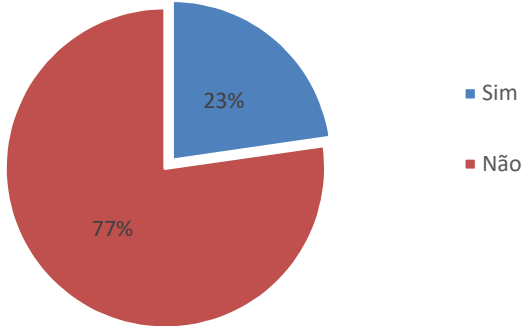
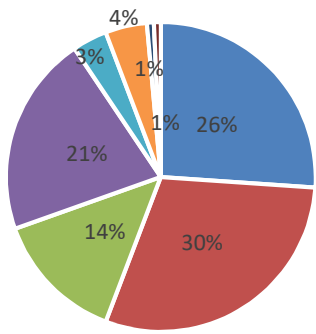
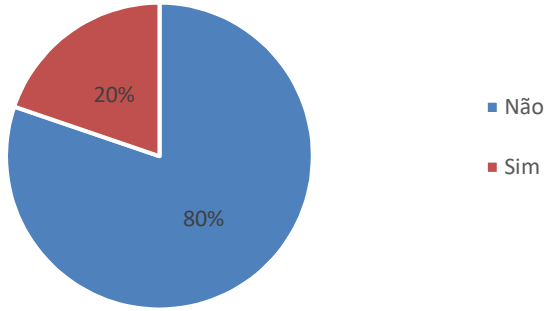
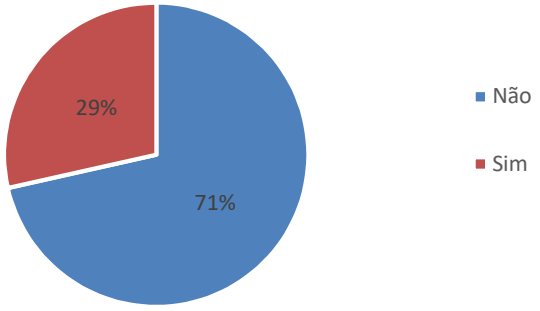


Apêndice C — Resultados do inquérito por questionário aos militares da FA





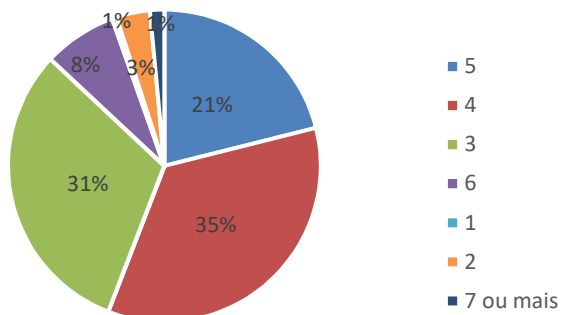
Hábitos Alimentares dos Militares da Força Aérea

<p>5. A sua alimentação sofreu alguma alteração recentemente? (607 respostas)</p>  <table border="1"><thead><tr><th>Resposta</th><th>Porcentagem</th></tr></thead><tbody><tr><td>Sim</td><td>23%</td></tr><tr><td>Não</td><td>77%</td></tr></tbody></table>	Resposta	Porcentagem	Sim	23%	Não	77%	<p>6. Indique o motivo da alteração. (138 respostas)</p>  <table border="1"><thead><tr><th>Motivo</th><th>Porcentagem</th></tr></thead><tbody><tr><td>Passei a consumir produtos mais saudáveis</td><td>26%</td></tr><tr><td>Passei a fazer exercício físico e a ter mais cuidado com a alimentação</td><td>30%</td></tr><tr><td>Outro</td><td>14%</td></tr><tr><td>Questões de dieta ou de saúde</td><td>21%</td></tr><tr><td>Passei a levar comida para o trabalho</td><td>4%</td></tr><tr><td>Restringi a compra de alimentos supérfluos</td><td>1%</td></tr><tr><td>Passei a respeitar os horários das refeições</td><td>1%</td></tr><tr><td>Redução do poder de compra</td><td>1%</td></tr></tbody></table>	Motivo	Porcentagem	Passei a consumir produtos mais saudáveis	26%	Passei a fazer exercício físico e a ter mais cuidado com a alimentação	30%	Outro	14%	Questões de dieta ou de saúde	21%	Passei a levar comida para o trabalho	4%	Restringi a compra de alimentos supérfluos	1%	Passei a respeitar os horários das refeições	1%	Redução do poder de compra	1%
Resposta	Porcentagem																								
Sim	23%																								
Não	77%																								
Motivo	Porcentagem																								
Passei a consumir produtos mais saudáveis	26%																								
Passei a fazer exercício físico e a ter mais cuidado com a alimentação	30%																								
Outro	14%																								
Questões de dieta ou de saúde	21%																								
Passei a levar comida para o trabalho	4%																								
Restringi a compra de alimentos supérfluos	1%																								
Passei a respeitar os horários das refeições	1%																								
Redução do poder de compra	1%																								
<p>7. Toma algum suplemento de vitaminas e/ou minerais ou outro suplemento alimentar? (607 respostas)</p>  <table border="1"><thead><tr><th>Resposta</th><th>Porcentagem</th></tr></thead><tbody><tr><td>Não</td><td>80%</td></tr><tr><td>Sim</td><td>20%</td></tr></tbody></table>	Resposta	Porcentagem	Não	80%	Sim	20%	<p>8. Ingere bebidas alcoólicas pelo menos uma vez por dia? (607 respostas)</p>  <table border="1"><thead><tr><th>Resposta</th><th>Porcentagem</th></tr></thead><tbody><tr><td>Não</td><td>71%</td></tr><tr><td>Sim</td><td>29%</td></tr></tbody></table>	Resposta	Porcentagem	Não	71%	Sim	29%												
Resposta	Porcentagem																								
Não	80%																								
Sim	20%																								
Resposta	Porcentagem																								
Não	71%																								
Sim	29%																								

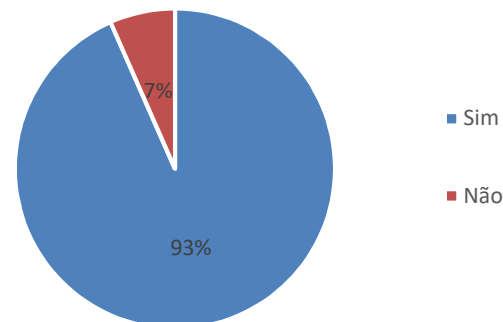


Hábitos Alimentares dos Militares da Força Aérea

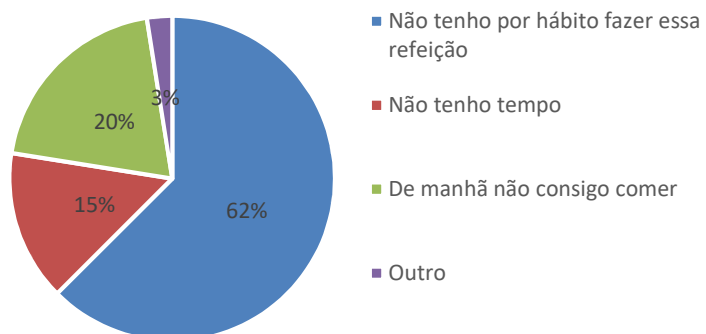
9. Normalmente quantas refeições faz por dia? (607 respostas)



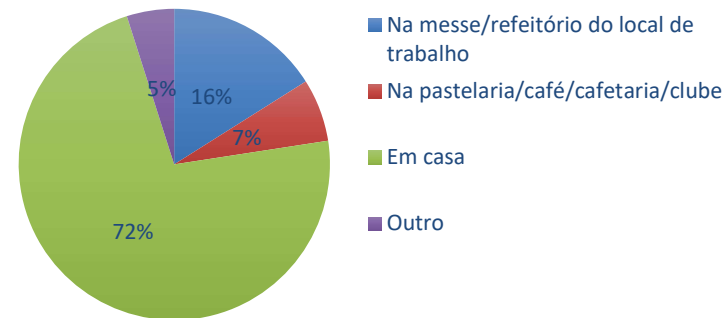
10. Toma o pequeno almoço habitualmente? (607 respostas)



11. Indique o motivo. (40 respostas)



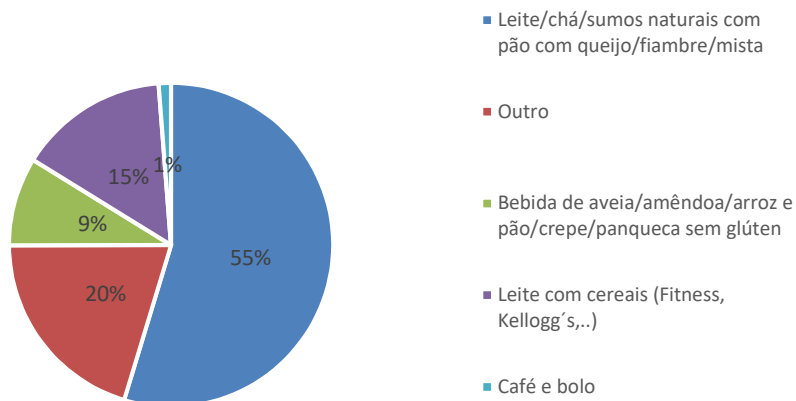
12. Onde toma habitualmente o pequeno almoço? (567 respostas)



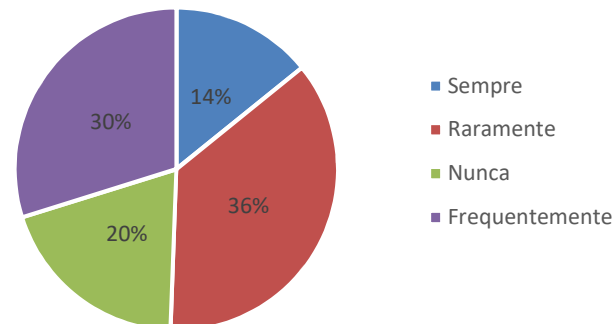


Hábitos Alimentares dos Militares da Força Aérea

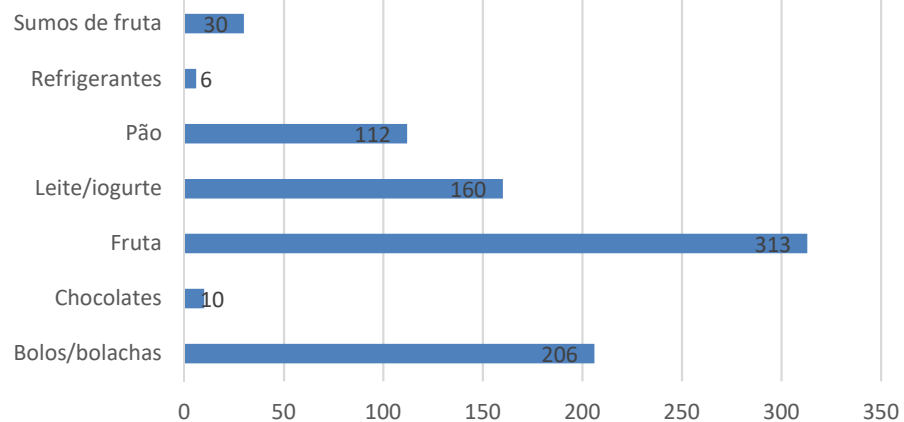
13. O seu pequeno almoço é maioritariamente constituído por:
(567 respostas)



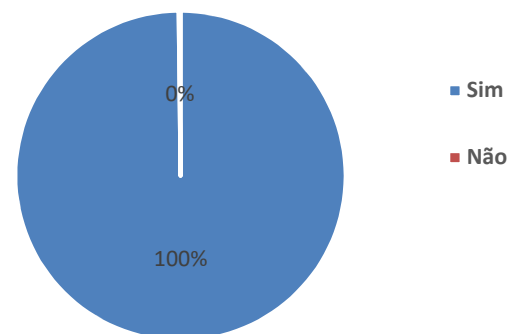
14. Tem o hábito de tomar a refeição do meio da manhã? (607 respostas)



15. Escolha dois alimentos que habitualmente consome a meio da manhã? (488 respostas)



16. Almoça habitualmente? (607 respostas)



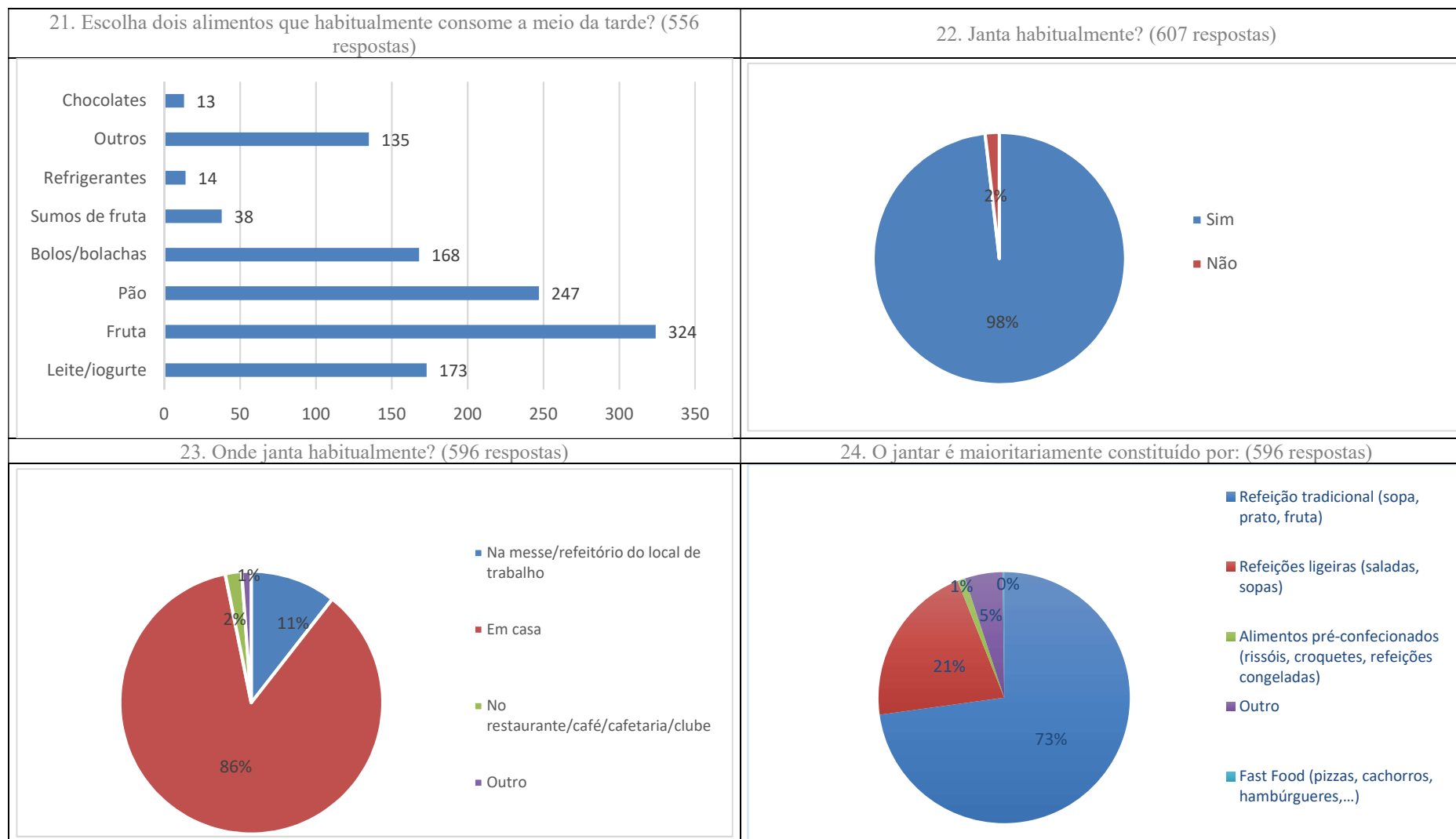


Hábitos Alimentares dos Militares da Força Aérea

<p>17. Onde almoça habitualmente? (607 respostas)</p> <table><thead><tr><th>Local</th><th>Porcentagem</th></tr></thead><tbody><tr><td>Na mesa/refeitório do local de trabalho</td><td>96%</td></tr><tr><td>Vou a casa almoçar/trago comida de casa</td><td>3%</td></tr><tr><td>Restaurante/café/cafetaria /clube</td><td>0%</td></tr><tr><td>Outro</td><td>1%</td></tr></tbody></table>	Local	Porcentagem	Na mesa/refeitório do local de trabalho	96%	Vou a casa almoçar/trago comida de casa	3%	Restaurante/café/cafetaria /clube	0%	Outro	1%	<p>18. Quando não utiliza a messe/refeitório é porque: (607 respostas)</p> <table><thead><tr><th>Razão</th><th>Porcentagem</th></tr></thead><tbody><tr><td>Outro</td><td>33%</td></tr><tr><td>Aproveito a hora do almoço para praticar desporto</td><td>5%</td></tr><tr><td>Por razões de serviço não consigo conciliar os horários das refeições</td><td>17%</td></tr><tr><td>Não me agrada a comida</td><td>37%</td></tr><tr><td>Outro</td><td>7%</td></tr></tbody></table>	Razão	Porcentagem	Outro	33%	Aproveito a hora do almoço para praticar desporto	5%	Por razões de serviço não consigo conciliar os horários das refeições	17%	Não me agrada a comida	37%	Outro	7%
Local	Porcentagem																						
Na mesa/refeitório do local de trabalho	96%																						
Vou a casa almoçar/trago comida de casa	3%																						
Restaurante/café/cafetaria /clube	0%																						
Outro	1%																						
Razão	Porcentagem																						
Outro	33%																						
Aproveito a hora do almoço para praticar desporto	5%																						
Por razões de serviço não consigo conciliar os horários das refeições	17%																						
Não me agrada a comida	37%																						
Outro	7%																						
<p>19. Na refeição do almoço que tipo de prato consome com mais frequência? (607 respostas)</p> <table><thead><tr><th>Tipo de Prato</th><th>Porcentagem</th></tr></thead><tbody><tr><td>Prato da dieta</td><td>28%</td></tr><tr><td>Prato de carne</td><td>61%</td></tr><tr><td>Prato de peixe</td><td>8%</td></tr><tr><td>Prato vegetariano</td><td>3%</td></tr></tbody></table>	Tipo de Prato	Porcentagem	Prato da dieta	28%	Prato de carne	61%	Prato de peixe	8%	Prato vegetariano	3%	<p>20. Tem o hábito de tomar uma refeição a meio da tarde? (607 respostas)</p> <table><thead><tr><th>Frequência</th><th>Porcentagem</th></tr></thead><tbody><tr><td>Sempre</td><td>21%</td></tr><tr><td>Raramente</td><td>29%</td></tr><tr><td>Frequentemente</td><td>42%</td></tr><tr><td>Nunca</td><td>8%</td></tr></tbody></table>	Frequência	Porcentagem	Sempre	21%	Raramente	29%	Frequentemente	42%	Nunca	8%		
Tipo de Prato	Porcentagem																						
Prato da dieta	28%																						
Prato de carne	61%																						
Prato de peixe	8%																						
Prato vegetariano	3%																						
Frequência	Porcentagem																						
Sempre	21%																						
Raramente	29%																						
Frequentemente	42%																						
Nunca	8%																						



Hábitos Alimentares dos Militares da Força Aérea



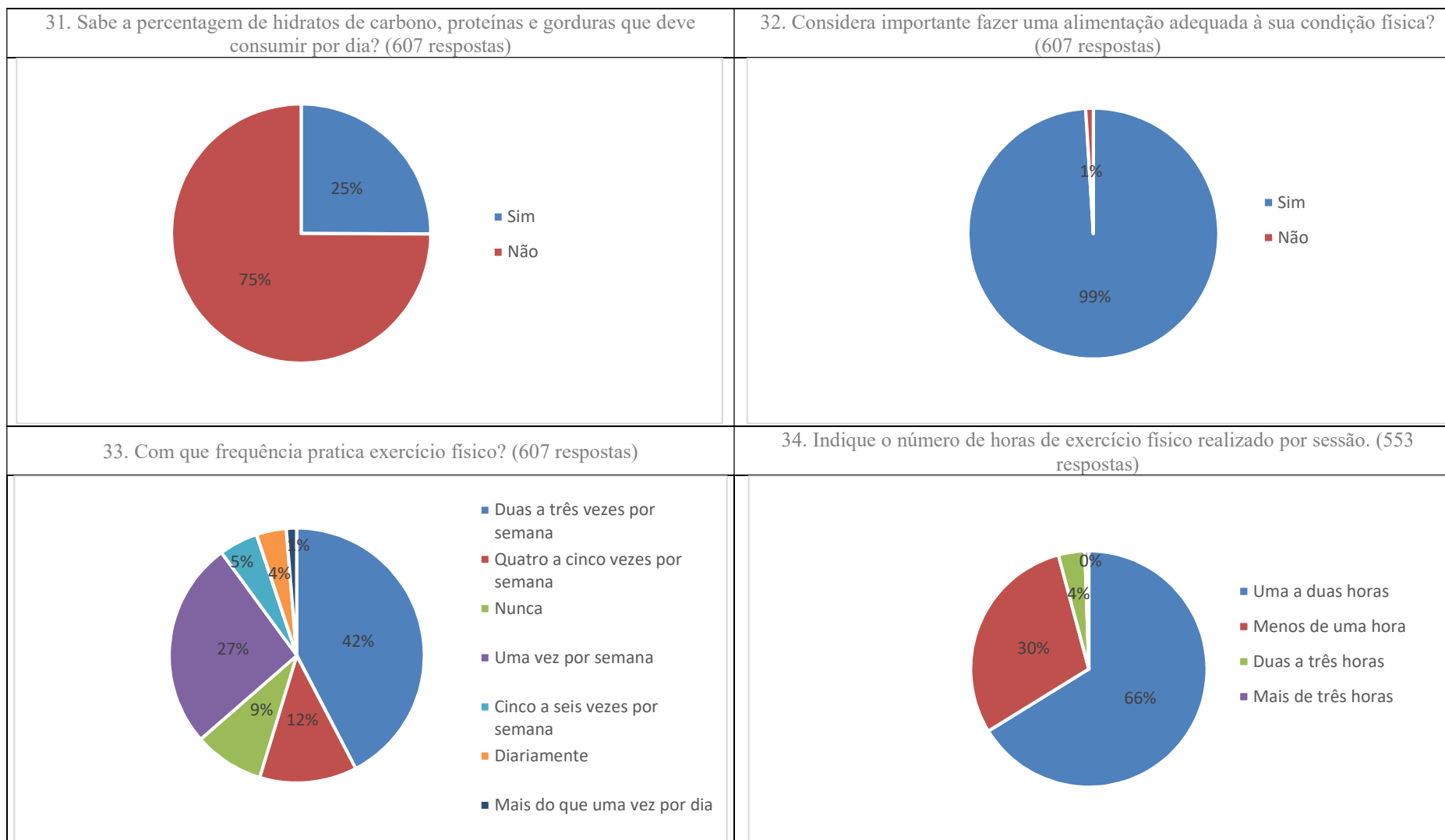


Hábitos Alimentares dos Militares da Força Aérea

25. Considera a oferta disponível na messe/refeitório do local de trabalho adequada e suficiente para um estilo de vida saudável?(607 respostas)	26. Considera a alimentação que faz fora da messe/refeitório do local de trabalho adequada e suficiente para um estilo de vida. (607 respostas)				
<table><tr><td>■ Sim</td></tr><tr><td>■ Não</td></tr></table>	■ Sim	■ Não	<table><tr><td>■ Sim</td></tr><tr><td>■ Não</td></tr></table>	■ Sim	■ Não
■ Sim					
■ Não					
■ Sim					
■ Não					
27. Normalmente, considera que faz uma alimentação saudável, variada e equilibrada?(607 respostas)	28. Considera que os hábitos alimentares são essenciais para um estilo de vida saudável?(607 respostas)				
<table><tr><td>■ Sim</td></tr><tr><td>■ Não</td></tr></table>	■ Sim	■ Não	<table><tr><td>■ Sim</td></tr><tr><td>■ Não</td></tr></table>	■ Sim	■ Não
■ Sim					
■ Não					
■ Sim					
■ Não					
29. Quando vai às compras preocupa-se em ler os rótulos para obter informação sobre a composição nutricional dos alimentos? (607 respostas)	30. Sabe a quantidade de calorias que deve ingerir por dia? (607 respostas)				
<table><tr><td>■ Sim</td></tr><tr><td>■ Não</td></tr></table>	■ Sim	■ Não	<table><tr><td>■ Sim</td></tr><tr><td>■ Não</td></tr></table>	■ Sim	■ Não
■ Sim					
■ Não					
■ Sim					
■ Não					



Hábitos Alimentares dos Militares da Força Aérea



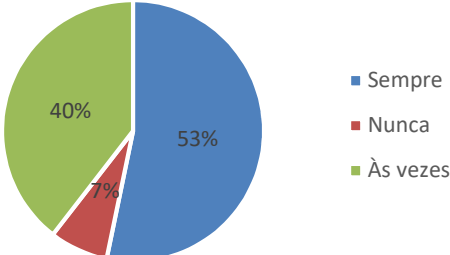
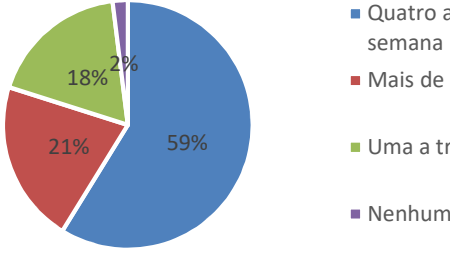
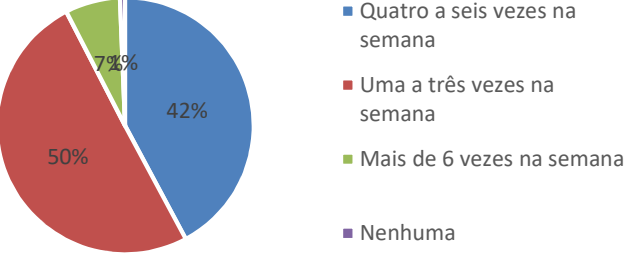
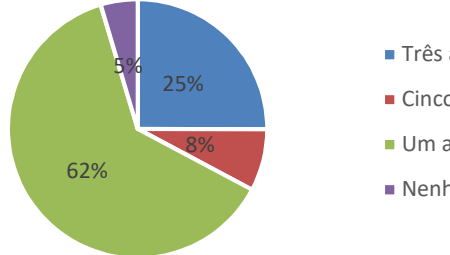
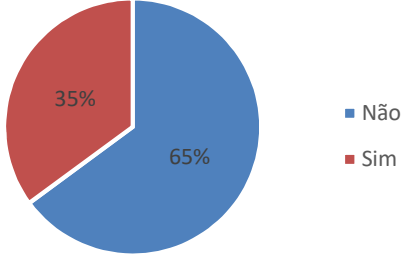
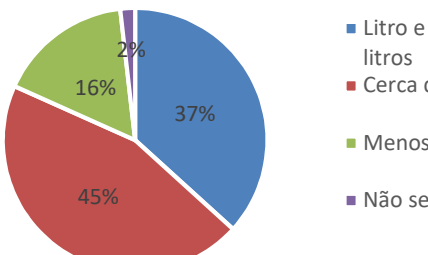


Hábitos Alimentares dos Militares da Força Aérea

35. Indique como considera o seu estilo de vida em termos de atividade física. (607 respostas)	36. Conhece o seu índice de massa corporal? (607 respostas)																						
<table><thead><tr><th>Atividade</th><th>Porcentagem</th></tr></thead><tbody><tr><td>Ativo</td><td>50%</td></tr><tr><td>Pouco ativo</td><td>38%</td></tr><tr><td>Inativo</td><td>4%</td></tr><tr><td>Muito ativo</td><td>8%</td></tr></tbody></table>	Atividade	Porcentagem	Ativo	50%	Pouco ativo	38%	Inativo	4%	Muito ativo	8%	<table><thead><tr><th>Resposta</th><th>Porcentagem</th></tr></thead><tbody><tr><td>Sim</td><td>52%</td></tr><tr><td>Não</td><td>48%</td></tr></tbody></table>	Resposta	Porcentagem	Sim	52%	Não	48%						
Atividade	Porcentagem																						
Ativo	50%																						
Pouco ativo	38%																						
Inativo	4%																						
Muito ativo	8%																						
Resposta	Porcentagem																						
Sim	52%																						
Não	48%																						
37. Indique qual. (318 respostas)	38. Consome legumes cozidos e/ou saladas a acompanhar as refeições? (607 respostas)																						
<table><thead><tr><th>Intervalo de Peso</th><th>Porcentagem</th></tr></thead><tbody><tr><td>18,5-25 (peso ideal)</td><td>61%</td></tr><tr><td>25-30 (acima do peso)</td><td>29%</td></tr><tr><td>30-35 (obesidade moderada)</td><td>8%</td></tr><tr><td>35-40 (obesidade)</td><td>1%</td></tr><tr><td>Menos de 18,5 (abaixo do peso)</td><td>1%</td></tr></tbody></table>	Intervalo de Peso	Porcentagem	18,5-25 (peso ideal)	61%	25-30 (acima do peso)	29%	30-35 (obesidade moderada)	8%	35-40 (obesidade)	1%	Menos de 18,5 (abaixo do peso)	1%	<table><thead><tr><th>Frequência</th><th>Porcentagem</th></tr></thead><tbody><tr><td>Todos os dias</td><td>23%</td></tr><tr><td>Raramente</td><td>12%</td></tr><tr><td>Quase sempre</td><td>64%</td></tr><tr><td>Nunca</td><td>1%</td></tr></tbody></table>	Frequência	Porcentagem	Todos os dias	23%	Raramente	12%	Quase sempre	64%	Nunca	1%
Intervalo de Peso	Porcentagem																						
18,5-25 (peso ideal)	61%																						
25-30 (acima do peso)	29%																						
30-35 (obesidade moderada)	8%																						
35-40 (obesidade)	1%																						
Menos de 18,5 (abaixo do peso)	1%																						
Frequência	Porcentagem																						
Todos os dias	23%																						
Raramente	12%																						
Quase sempre	64%																						
Nunca	1%																						
39. Com que frequência consome fruta? (607 respostas)	40. Quantas vezes ao dia consome leite ou seus derivados? (607 respostas)																						
<table><thead><tr><th>Frequência</th><th>Porcentagem</th></tr></thead><tbody><tr><td>Todos os dias</td><td>65%</td></tr><tr><td>Quase sempre</td><td>29%</td></tr><tr><td>Raramente</td><td>6%</td></tr></tbody></table>	Frequência	Porcentagem	Todos os dias	65%	Quase sempre	29%	Raramente	6%	<table><thead><tr><th>Frequência</th><th>Porcentagem</th></tr></thead><tbody><tr><td>Uma a duas vezes ao dia</td><td>82%</td></tr><tr><td>Nenhuma</td><td>14%</td></tr><tr><td>Três a quatro vezes ao dia</td><td>4%</td></tr></tbody></table>	Frequência	Porcentagem	Uma a duas vezes ao dia	82%	Nenhuma	14%	Três a quatro vezes ao dia	4%						
Frequência	Porcentagem																						
Todos os dias	65%																						
Quase sempre	29%																						
Raramente	6%																						
Frequência	Porcentagem																						
Uma a duas vezes ao dia	82%																						
Nenhuma	14%																						
Três a quatro vezes ao dia	4%																						

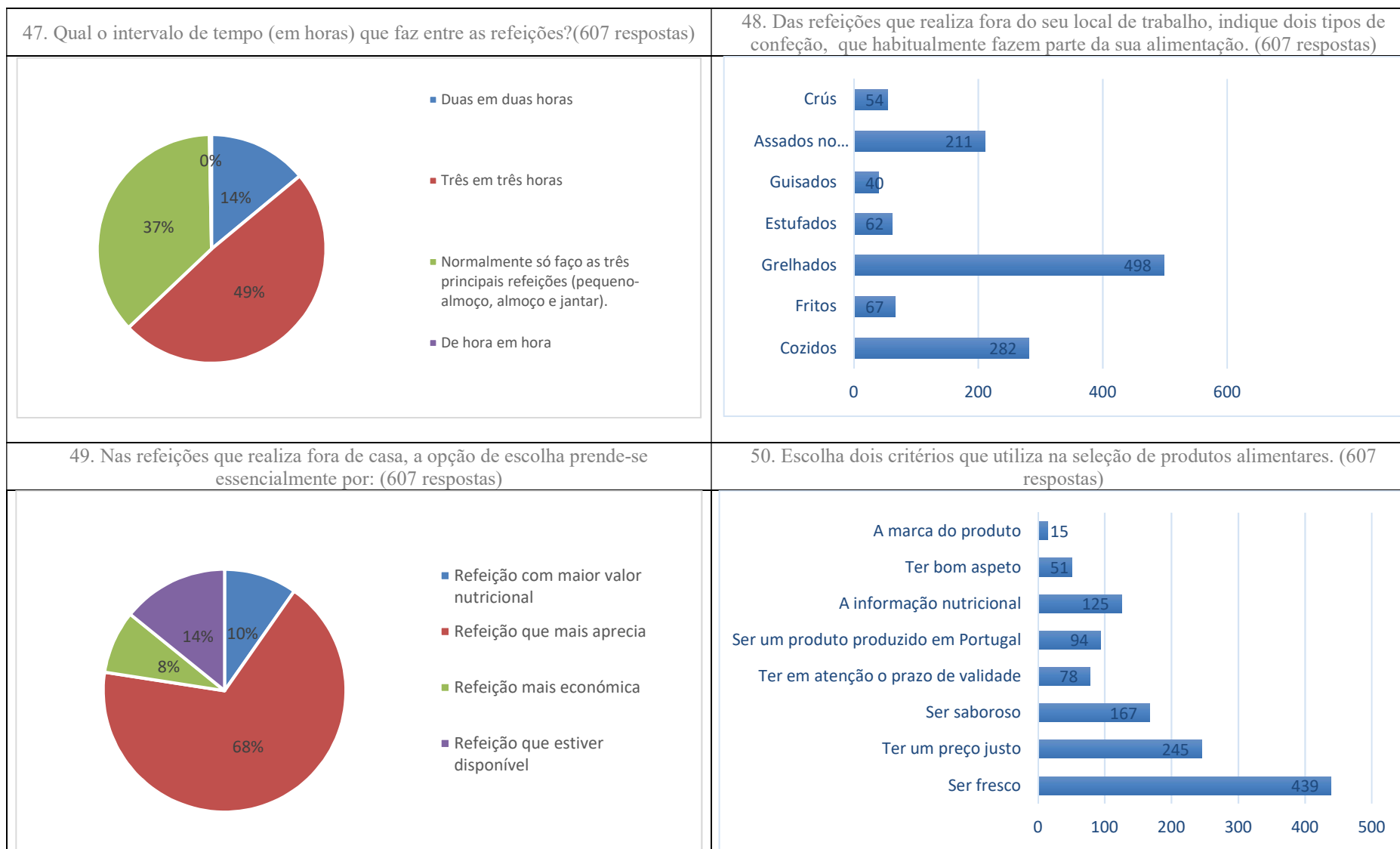


Hábitos Alimentares dos Militares da Força Aérea

41. Opta por produtos lácteos (leite, queijo) com baixo teor de gordura (meio gordo ou magro)? (524 respostas)	42. Quantas vezes por semana consome carne? (607 respostas)																				
 <p>■ Sempre ■ Nunca ■ Às vezes</p> <table border="1"><thead><tr><th>Resposta</th><th>Porcentagem</th></tr></thead><tbody><tr><td>Sempre</td><td>53%</td></tr><tr><td>Nunca</td><td>7%</td></tr><tr><td>Às vezes</td><td>40%</td></tr></tbody></table>	Resposta	Porcentagem	Sempre	53%	Nunca	7%	Às vezes	40%	 <p>■ Quatro a seis vezes na semana ■ Mais de 6 vezes na semana ■ Uma a três vezes na semana ■ Nenhuma</p> <table border="1"><thead><tr><th>Resposta</th><th>Porcentagem</th></tr></thead><tbody><tr><td>Quatro a seis vezes na semana</td><td>59%</td></tr><tr><td>Mais de 6 vezes na semana</td><td>21%</td></tr><tr><td>Uma a três vezes na semana</td><td>18%</td></tr><tr><td>Nenhuma</td><td>2%</td></tr></tbody></table>	Resposta	Porcentagem	Quatro a seis vezes na semana	59%	Mais de 6 vezes na semana	21%	Uma a três vezes na semana	18%	Nenhuma	2%		
Resposta	Porcentagem																				
Sempre	53%																				
Nunca	7%																				
Às vezes	40%																				
Resposta	Porcentagem																				
Quatro a seis vezes na semana	59%																				
Mais de 6 vezes na semana	21%																				
Uma a três vezes na semana	18%																				
Nenhuma	2%																				
43. Quantas vezes por semana consome peixe? (607 respostas)	44. Quantos ovos ingere por semana? (607 respostas)																				
 <p>■ Quatro a seis vezes na semana ■ Uma a três vezes na semana ■ Mais de 6 vezes na semana ■ Nenhuma</p> <table border="1"><thead><tr><th>Resposta</th><th>Porcentagem</th></tr></thead><tbody><tr><td>Quatro a seis vezes na semana</td><td>42%</td></tr><tr><td>Uma a três vezes na semana</td><td>50%</td></tr><tr><td>Mais de 6 vezes na semana</td><td>7%</td></tr><tr><td>Nenhuma</td><td>1%</td></tr></tbody></table>	Resposta	Porcentagem	Quatro a seis vezes na semana	42%	Uma a três vezes na semana	50%	Mais de 6 vezes na semana	7%	Nenhuma	1%	 <p>■ Três a quatro ■ Cinco ou mais ■ Um a dois ■ Nenhum</p> <table border="1"><thead><tr><th>Resposta</th><th>Porcentagem</th></tr></thead><tbody><tr><td>Três a quatro</td><td>25%</td></tr><tr><td>Cinco ou mais</td><td>8%</td></tr><tr><td>Um a dois</td><td>62%</td></tr><tr><td>Nenhum</td><td>5%</td></tr></tbody></table>	Resposta	Porcentagem	Três a quatro	25%	Cinco ou mais	8%	Um a dois	62%	Nenhum	5%
Resposta	Porcentagem																				
Quatro a seis vezes na semana	42%																				
Uma a três vezes na semana	50%																				
Mais de 6 vezes na semana	7%																				
Nenhuma	1%																				
Resposta	Porcentagem																				
Três a quatro	25%																				
Cinco ou mais	8%																				
Um a dois	62%																				
Nenhum	5%																				
45. Aprecia refeições salgadas? (607 respostas)	46. Qual a quantidade de água que ingere por dia? (607 respostas)																				
 <p>■ Não ■ Sim</p> <table border="1"><thead><tr><th>Resposta</th><th>Porcentagem</th></tr></thead><tbody><tr><td>Não</td><td>65%</td></tr><tr><td>Sim</td><td>35%</td></tr></tbody></table>	Resposta	Porcentagem	Não	65%	Sim	35%	 <p>■ Litro e meio a dois litros ■ Cerca de um litro ■ Menos de um litro ■ Não sei</p> <table border="1"><thead><tr><th>Resposta</th><th>Porcentagem</th></tr></thead><tbody><tr><td>Litro e meio a dois litros</td><td>37%</td></tr><tr><td>Cerca de um litro</td><td>45%</td></tr><tr><td>Menos de um litro</td><td>16%</td></tr><tr><td>Não sei</td><td>2%</td></tr></tbody></table>	Resposta	Porcentagem	Litro e meio a dois litros	37%	Cerca de um litro	45%	Menos de um litro	16%	Não sei	2%				
Resposta	Porcentagem																				
Não	65%																				
Sim	35%																				
Resposta	Porcentagem																				
Litro e meio a dois litros	37%																				
Cerca de um litro	45%																				
Menos de um litro	16%																				
Não sei	2%																				



Hábitos Alimentares dos Militares da Força Aérea





Hábitos Alimentares dos Militares da Força Aérea

51. Nos hábitos alimentares abaixo indicados, escolha três que considera um contributo para uma alimentação saudável. (607 respostas)

